





## یادداشت‌ها

## ایران، دونالد ترامپ، اروپا و روسیه

**دکتر شهیدی مودب**

انسان باید خیلی دل و دماغ داشته باشد که در ایم دهم فجر به جای پرداختن به خطرات دوران انقلاب دشمن را درگیر موضوعات دیگر کند. بخصوص اسامی که جای دو نفر از چهاردهم مطرح سال ۱۳۵۷ و دو یار امام یعنی آیت‌الله هاشمی رفسنجانی و آیت‌الله موسوی اردبیلی بسیار خالی است. باز به این سبب که در کنار جشن و سرورها، فضای عاطفی جامعه به سبب حادثه آتش‌سوزی در ساختمان پلاسکو هنوز حزن آلود و داغدار است. اما از آنجا که در کتاب کلیله و دمنه آمده است که:

تا بوده چنین بودست کار عالم

و همچنین به علت گرد و خاکی که مستاجر تازه وارد کاخ سفید به راه انداخته و ششخاک و ششانه‌ای که او و دولت‌مدارش برای جهان و جمهوری اسلامی می‌کشند، لازم آمد که نگارنده چند خطی در چند و چون موضوع یاد شده بنگارد.

از آنجا که پند واندرز بزرگان ما چراغ پر نوری در این تاریخ خانه قرن بیست و یکم است، نگاهی به بوستان سعدی افکندم و در باب‌های پر حکمت آن غوری کردم تا ایاتنی مناسب اوضاع حالیه پیام وچهار بیت زیر را مناسب یافتم.

نیاید بزودیک دانا پسند

بیاید نهان جنگ را ساختن
کشن خفته و گرگ در گوسفند
اگر جز تو داند که رای تو چیست
بیاید نهان آورد ناخن
بر آن رای و دانش بیاید گریست
در آن تخت و ملک از خلل غم بود

بیت آخر را وصف الحال جناب دونالد ترامپ یافتم و سسه بیت دیگر را در افکار و موضعگیری‌های دولتمردان و سیاست‌مدان مزر و بوم فهیمان خواندم.

رئیس‌جمهوری جدید آمریکا کشور خود و دنیا را به مثابه یک شرکت بزرگ خصوصی می‌بیند و خویشان را رئیس آن شرکت و تصور می‌کند که در دشت گویی و نهیب و پرخاشگری و اعراب و تهدید کارش پیش می‌رود و هسر کسی که خلاف رای او عمل کند، پلافاصله او را اخراج خواهد کرد. البته آقای ترامپ قدرتمند است و در اعمال قدرت تجاری استاد، اما تا واقعیت اعمال قدرت سیاسی و نظامی به دستش بیاید، خمیر مدت زمانی آب می‌برد تا او بداند که دنیا ملک طلق او نیست و البته این کار آموزی برای ایالات متحده آمریکا قطعاً گران تمام می‌شود که اولین نمونه اش رفتار او با چند نفر از سران کشورهای است که با آنها تفتنی صحبت کرده و در دستورن حمله‌ای است که به یک گروه کماندویی آمریکایی در یمن داده که علاوه بر غافلگیر شدن آنها وثلقات رسانی در دو طرف یک هوپمای ۷۰ میلیون دلاری ارتش او هم از بین رفته و در بدو ورود فهمیده است که با چه کسانی طرف خواهد بود؛ یعنی با یک عضو تروریست که با نمونه افکار کماندوهای تا ندانن مصلح آمریکایی کار غافلگیر کرده اند.

جناب دونالد ترامپ علاقه مند است، با کشورها بصورت دو جانبه معامله کند و با هر اتحادیه تجاری یا سیاسی مخالفت است و در حالی که علاقه‌مند است با کشورهای حوزه اتحادیه اروپا با یک‌تک پر خودرد می‌باشد مستحکم اتحادیه مورد شده و از همان ابتدا در دفا مجبور شد، با سوشد فهمید که اروپا را باید جمعی بیند. او با اروپا و چین در افتاده و مرکزیک را تهدید کرده و دبیر شورای امنیت ملی او هم ایران را تهدید کرده و سفیرش در سازمان ملل هم گفته است که آزمایش موشکی اخیر ایران نقض قطعنامه ۲۲۳۱ است و چون در دنیا و درون کشورش و حتی در مجلس عوام انگلیس هم دارند دست در به سینه او می‌زنند، اکنون می‌خواهد کاسه کوزه‌ها را بر سر جمهوری اسلامی بشکند به ویژه که تل اوپو و ریاض هم آتش بار می‌کشند.

پرسش این است که ما در شرایط کنونی که همه در برابر این هفت تیر کش جدید با حرم و احتیاط پر خودرد می‌کنند و رقیبانی بی سرو صدا خود را برای هر برخوردی بدون تبلیغ آماده می‌کنند، عقل سلیم ایروا می‌کند که عنان اختیار را دست ندیم و بهانه به دست این گروه مشکل آفرین تهدید تلاش کنیم که در سلبه مواجعه در نه صف قرار بگیریم تا آب‌ها از آسیاب یفتند و خط و ربط‌ها روشن و نقشه راه‌ها ترسیم شود. امروزه همه کشورهای از خود دلالان مانور پرگزار و سلاح جدید آزمایش می‌کنند و ششباری هم موشک دور پر در پرتاب می‌کنند، ولی همه این کارها را در سکوت انجام می‌دهند و وقتی هم رسانه‌ها از آنها می‌پرسند، یا پاسخ نمی‌دهند یا دو پهلو جواب می‌دهند. خدا رحمت کند که آن بزرگی را که گفته بود دروغ گفتن حرام است اما راست گفتن واجب نیست، برادران عزیز ما که بحمدالله توانمند و متبکر و کار آزموده‌اند، قدری باید در آرزوایی سیاسی جهانی بیشتر دقت کنند و بدانند که به هر صورت نظام ایران با هوپمایی جاسوسی که در ارتفاع بالا فعالیت ابان را رصد می‌کند ضمن این که جمهوری اسلامی به زمان حساسی برادران نیروهای مسلح مان نیازمند است و این که در این اوضاع حساسی قدرت اجرای کشور نباید در شرایط پسا برجام بهره‌گیری از فضای مناسب پیدا شده از آن دست بدهد.

الته نیروهای مسلح ما برای انجام آزمایش سلاح‌ها برنامه و زمانبندی خوشدار را دارند و هدف آنها هم یک امر تدافعی است، اما شاید دواواقنی به بون‌تان در زمان صلح اولویت‌ها را جای‌جا کرد.ضمین کهر چند وزیر خارجه در مصاحبه مشترک با مجه‌ای فرانسوی خود به درستی گفته اند، کشورما برای کارهای نظامی اش از کسی اجازه نمی‌گیرد و این نکته را همه باید یاد آورند که در حالی سه کش شوربیز غربی به مدت سه روز در محصورای سواحل جنوبی ایران با بیشترین‌ترین قدرت جنگی مانوری را به مدت سه روزیا ۱۷ کشتی جنگی انجام می‌دهند و امشش را می‌گذارند تمرین شبیه‌سازی پر خود را به جمهوری اسلامی ایران، غریبه‌ها نباید تلقین داشته باشند که مدافعان نظامی کشور ما برای آنها بی‌طرفانه یا دست روی دست بگذارند و تماشاچی باشند.

ما در آستانه انتخاب ریاست جمهوری نباید به دنیا آدرس غلط بدهیم. آمریکایی‌ها اکنون در اتخاذ اقدامات خصمانه علیه ایران اجماع زمان تحریم‌ها را ندارند. از طرفی هم برای فروش میلیاردها سلاح به شیوخ نفتی ایران قطعاً خلیج فارس لازم دارند که در توانمندی نظامی ما علو کنند و ایران را تهدید نراند دهند. در این باره نگارنده می‌گوید که چشم طبع به دلراهی شهید است. روابط تهران مسکو وارد فاز نژادی شده که به نفع هر دو کشور در حال گسترش است و اتفاقا در زمینه نظامی در سوریه و درباره نفت و گاز دو کشور چشم انداز مشترک و منافع مشترک دارند.اگر قرار باشد روس‌ها با وزیر خارجه نفتی آمریکا در امر نفت و گاز به توافق برسند، ایران و روسیه می‌توانند نیازهای نفت و گاز اروپا را مشترکاً تامین کنند و چنین اقدامی در دراز مدت رابطه خوب ما را با اروپا تقصیم و بیمه خواهد کرد.

### ملذکرات ایران، روسیه و ترکیه در آستانهٔ دوشنبه

نمایندگان ایران، ترکیه و روسیه روز دوشنبه برای بحث به مورد آتش‌پس قبل در آستانهٔ قزاقستان دیدار می‌کنند. تهران، آنکارا و مسکو از دو ماه سوره با هدف یافتن راهکاری سیاسی برای بحران سوریه، مذاکراتی سه‌جانبه را آغاز کرده‌اند. قرار است دو مذاکرات صلح سوریه اوایل اسفند در ژنو، ژنو سوئیس و تحت نظارت سازمان‌ملل برگزار شود.

## لحظه‌های کنی‌گاه

**آیت‌الله محمدی کرمانی رئیس موقت جمعیت تشخیص مصلحت‌های مردمی**
محمدعلی محمدی کرمانی نماینده سابق ولی فقیه در سپاه پاسداران، امام جمعه موقت تهران، دبیرکل جامعهٔ روحانیت مبارز و نمایندهٔ مردم تهران در مجلس خیرگان، از امروز مسئولیت ادارهٔ جلسه‌ات تشخیص مصلحت نظام را از انتخابات ایجاد جدید در اسفند ماه عهده‌دار می‌شود.

به گزارش ایسنا، پس از ارتحال آیت‌الله اکبر هاشمی رفسنجانی که بیش از بیست و پنج سال و از ابتدای تأسیس رسمی جمعیت تشخیص مصلحت نظام در جایگاه ریاست نهادهی قرار داشت که مهمترین موقعیت «حل اختلافات بین مجلس و شورای نگهبان» است، گمانه‌زنی‌های فراوانی دربارهٔ جانشینی آیت‌الله هاشمی رفسنجانی در موضع مطرح شد، اما با نظر معتمد رهبری آیت الله محمدی کرمانی از امروز مسئولیت اداره جلسه‌ات مجمع تشخیص مصلحت نظام را تا انتخاب اعضای جدید در اسفند ماه عهده‌دار می‌شود.

**ملذکرات ایران، روسیه و ترکیه در آستانهٔ دوشنبه**

نمایندگان ایران، ترکیه و روسیه روز دوشنبه برای بحث به مورد آتش‌پس قبل در آستانهٔ قزاقستان دیدار می‌کنند. تهران، آنکارا و مسکو از دو ماه سوره با هدف یافتن راهکاری سیاسی برای بحران سوریه، مذاکراتی سه‌جانبه را آغاز کرده‌اند. قرار است دو مذاکرات صلح سوریه اوایل اسفند در ژنو، ژنو سوئیس و تحت نظارت سازمان‌ملل برگزار شود.

## اخبار داخلی

# دکتر روحانی: شهدا تاریخ ایران را با ایثار و فداکاری خود آگین کرده‌اند



رئیس‌جمهوری، شهدا، ایثارگران و خانواده‌های معظم آنان را مایه افتخار ملت ایران دانست و اظهار داشت: شهدا و ایثارگران سرمایه‌های معنوی و بزرگی هستند که باید از آن برای تعالی کشور و نظام مقدس خود استفاده کنیم.

حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر حسن روحانی در دیدار خانواده شهدایان رضا، صادق و روزبه هلیسانی، با تجلیل از صبر و استقامت والدین شهدایان، گفت: امروز باید از فداکاری و ایثار شهدایان و خانواده آنان و راهی که پیش روی همه ما قرار داده‌اند، درس بگیریم و بی‌تردید اگر ایثار و فداکاری آنان نبود، چه بسا بخشی از کشورما دست دشمنان جانیاکار بود.

رئیس‌جمهوری با اشاره به جایگاه بسیار رفیع شهدا در پیشگاه خداوند متعال اظهارداشت: ختم روایات دینی جایگاه بسیار فوق‌العاده‌ای برای شهدا ذکر شده است به گونه‌ای که می‌تواند تعداد زیادی از شفاعت کنند.

دکتر روحانی خاطرنشان کرد: شهدا و خانواده‌های آنان، سرمایه‌های معنوی بزرگی برای ما هستند و تاریخ ایران را با ایثار و فداکاری خود، عطر آگین کرده‌اند، لذا مایه افتخار همه ملت ایران محسوب می‌شوند.

رئیس‌جمهوری با تدبیر شاه از شیان کم بود و گفت: ایثار و جانفشانی شهدا توصیف کرد

و گفت: امیدوارم امنیت کشورمان موجب آرامش برای منطقه باشد.

در این دیدار مادر و برادران این شهیدان با

ابراز خوشه‌ای در دیدار رئیس‌جمهوری، خاطراتی

از شهدای خود بیان کردند.

شهیدان رضا و صادق هلیسانی ۵۸ سال

## اخبار داخلی

### یادگار گرامی امام: «حضور مردم» و «اعتماد به دین» ۲ سرمایه نظام است

سرویس سیاسی –
اجتماعی:
یادگار گرامی امام از «حضور مردم» و «اعتماد به دین» به عنوان دو سرمایه نظام ایران یاد کرد و نسبت به عواقب بی‌توجهی به این دو مقوله هشدار داد.

حجت‌الاسلام والمسلمین سید حسن خمینی در دیدار اعضای شورای عالی استان‌ها، گفت: اگر این دو عامل به هر دلیلی و با هر تنگ نظری کم‌رنگ نشود، پایه و اساس نظام اسلامی از بین می‌رود؛ اما اگر

رئیس‌جمهوری در ادامه دیدارهای سزده و مستمر خود با جانبازان و خانواده معظم شهدا و ایثارگران با حضور در منزل جانباز علی‌اصغر امیدی، از تلاش‌ها، ایثارگری‌ها، خدمات و جانفشانی‌های این جانبازانی بالای ۷۰ درصد در راه میهن و نظام اسلامی، قدردانی و تجلیل کرد.

روحانی در این دیدار که در فضایی معنوی و صمیمی انجام ششد، گفت: دیدار با جانبازان و خانواده معظم شهدا و ایثارگران، وظیفه و توفیتی برای دولت است.

دکتر روحانی تصریح کرد: جانبازان، شهدا و

ایثارگران با فداکاری خود کشور، نظام و ملت را بیمه

کردند و اگر مقاومت دوران انقلاب اسلامی و دفاع

مقدس نبود، دشمنان هر روز فکر حمله به ایران را

در سر می‌پروراندند.

جانباز امیدی نیز در این دیدار با قدردانی از

سنت حسنه رئیس‌جمهوری در دیدار با جانبازان و

حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر حسن روحانی

در دیدار خانواده شهدا، امیدوارم امنیت کشورمان موجب آرامش

برای منطقه باشد.

در این دیدار مادر و برادران این شهیدان با

ابراز خوشه‌ای در دیدار رئیس‌جمهوری، خاطراتی

از شهدای خود بیان کردند.

شهیدان رضا و صادق هلیسانی ۵۸ سال

رئیس‌جمهوری با تدبیر شاه از شیان کم بود

و گفت: ایثار و جانفشانی شهدا توصیف کرد

و گفت: امیدوارم امنیت کشورمان موجب آرامش

برای منطقه باشد.

در این دیدار مادر و برادران این شهیدان با

ابراز خوشه‌ای در دیدار رئیس‌جمهوری، خاطراتی

از شهدای خود بیان کردند.

شهیدان رضا و صادق هلیسانی ۵۸ سال

رئیس‌جمهوری با تدبیر شاه از شیان کم بود

و گفت: ایثار و جانفشانی شهدا توصیف کرد

و گفت: امیدوارم امنیت کشورمان موجب آرامش

برای منطقه باشد.

در این دیدار مادر و برادران این شهیدان با

ابراز خوشه‌ای در دیدار رئیس‌جمهوری، خاطراتی

از شهدای خود بیان کردند.

شهیدان رضا و صادق هلیسانی ۵۸ سال

رئیس‌جمهوری با تدبیر شاه از شیان کم بود

و گفت: ایثار و جانفشانی شهدا توصیف کرد

و گفت: امیدوارم امنیت کشورمان موجب آرامش

برای منطقه باشد.

در این دیدار مادر و برادران این شهیدان با

ابراز خوشه‌ای در دیدار رئیس‌جمهوری، خاطراتی

از شهدای خود بیان کردند.

شهیدان رضا و صادق هلیسانی ۵۸ سال

رئیس‌جمهوری با تدبیر شاه از شیان کم بود

و گفت: ایثار و جانفشانی شهدا توصیف کرد

و گفت: امیدوارم امنیت کشورمان موجب آرامش

برای منطقه باشد.

در این دیدار مادر و برادران این شهیدان با

ابراز خوشه‌ای در دیدار رئیس‌جمهوری، خاطراتی

از شهدای خود بیان کردند.

شهیدان رضا و صادق هلیسانی ۵۸ سال

رئیس‌جمهوری با تدبیر شاه از شیان کم بود

و گفت: ایثار و جانفشانی شهدا توصیف کرد

و گفت: امیدوارم امنیت کشورمان موجب آرامش

برای منطقه باشد.

در این دیدار مادر و برادران این شهیدان با

ابراز خوشه‌ای در دیدار رئیس‌جمهوری، خاطراتی

از شهدای خود بیان کردند.

شهیدان رضا و صادق هلیسانی ۵۸ سال

رئیس‌جمهوری با تدبیر شاه از شیان کم بود

و گفت: ایثار و جانفشانی شهدا توصیف کرد

و گفت: امیدوارم امنیت کشورمان موجب آرامش

برای منطقه باشد.

در این دیدار مادر و برادران این شهیدان با

ابراز خوشه‌ای در دیدار رئیس‌جمهوری، خاطراتی

از شهدای خود بیان کردند.

شهیدان رضا و صادق هلیسانی ۵۸ سال

رئیس‌جمهوری با تدبیر شاه از شیان کم بود

و گفت: ایثار و جانفشانی شهدا توصیف کرد

و گفت: امیدوارم امنیت کشورمان موجب آرامش

برای منطقه باشد.

در این دیدار مادر و برادران این شهیدان با

ابراز خوشه‌ای در دیدار رئیس‌جمهوری، خاطراتی

از شهدای خود بیان کردند.

شهیدان رضا و صادق هلیسانی ۵۸ سال

رئیس‌جمهوری با تدبیر شاه از شیان کم بود

و گفت: ایثار و جانفشانی شهدا توصیف کرد

و گفت: امیدوارم امنیت کشورمان موجب آرامش

برای منطقه باشد.

در این دیدار مادر و برادران این شهیدان با

ابراز خوشه‌ای در دیدار رئیس‌جمهوری، خاطراتی

از شهدای خود بیان کردند.

شهیدان رضا و صادق هلیسانی ۵۸ سال

رئیس‌جمهوری با تدبیر شاه از شیان کم بود

و گفت: ایثار و جانفشانی شهدا توصیف کرد

و گفت: امیدوارم امنیت کشورمان موجب آرامش

برای منطقه باشد.

در این دیدار مادر و برادران این شهیدان با

ابراز خوشه‌ای در دیدار رئیس‌جمهوری، خاطراتی

از شهدای خود بیان کردند.

شهیدان رضا و صادق هلیسانی ۵۸ سال

رئیس‌جمهوری با تدبیر شاه از شیان کم بود

و گفت: ایثار و جانفشانی شهدا توصیف کرد

و گفت: امیدوارم امنیت کشورمان موجب آرامش

برای منطقه باشد.

در این دیدار مادر و برادران این شهیدان با

ابراز خوشه‌ای در دیدار رئیس‌جمهوری، خاطراتی

از شهدای خود بیان کردند.

شهیدان رضا و صادق هلیسانی ۵۸ سال

رئیس‌جمهوری با تدبیر شاه از شیان کم بود

و گفت: ایثار و جانفشانی شهدا توصیف کرد

و گفت: امیدوارم امنیت کشورمان موجب آرامش

برای منطقه باشد.

در این دیدار مادر و برادران این شهیدان با

ابراز خوشه‌ای در دیدار رئیس‌جمهوری، خاطراتی

از شهدای خود بیان کردند.

شهیدان رضا و صادق هلیسانی ۵۸ سال

رئیس‌جمهوری با تدبیر شاه از شیان کم بود

و گفت: ایثار و جانفشانی شهدا توصیف کرد

و گفت: امیدوارم امنیت کشورمان موجب آرامش

برای منطقه باشد.

در این دیدار مادر و برادران این شهیدان با

ابراز خوشه‌ای در دیدار رئیس‌جمهوری، خاطراتی

از شهدای خود بیان کردند.

شهیدان رضا و صادق هلیسانی ۵۸ سال

رئیس‌جمهوری با تدبیر شاه از شیان کم بود

و گفت: ایثار و جانفشانی شهدا توصیف کرد

و گفت: امیدوارم امنیت کشورمان موجب آرامش

برای منطقه باشد.

در این دیدار مادر و برادران این شهیدان با

ابراز خوشه‌ای در دیدار رئیس‌جمهوری، خاطراتی

از شهدای خود بیان کردند.

شهیدان رضا و صادق هلیسانی ۵۸ سال

رئیس‌جمهوری با تدبیر شاه از شیان کم بود

و گفت: ایثار و جانفشانی شهدا توصیف کرد

و گفت: امیدوارم امنیت کشورمان موجب آرامش

برای منطقه باشد.

در این دیدار مادر و برادران این شهیدان با

ابراز خوشه‌ای در دیدار رئیس‌جمهوری، خاطراتی

از شهدای خود بیان کردند.

شهیدان رضا و صادق هلیسانی ۵۸ سال

رئیس‌جمهوری با تدبیر شاه از شیان کم بود

و گفت: ایثار و جانفشانی شهدا توصیف کرد

و گفت: امیدوارم امنیت کشورمان موجب آرامش

برای منطقه باشد.

در این دیدار مادر و برادران این شهیدان با

ابراز خوشه‌ای در دیدار رئیس‌جمهوری، خاطراتی

از شهدای خود بیان کردند.

شهیدان رضا و صادق هلیسانی ۵۸ سال

رئیس‌جمهوری با تدبیر شاه از شیان کم بود

و گفت: ایثار و جانفشانی شهدا توصیف کرد

و گفت: امیدوارم امنیت کشورمان موجب آرامش

برای منطقه باشد.

در این دیدار مادر و برادران این شهیدان با

ابراز خوشه‌ای در دیدار رئیس‌جمهوری، خاطراتی

از شهدای خود بیان کردند.

شهیدان رضا و صادق هلیسانی ۵۸ سال

رئیس‌جمهوری با تدبیر شاه از شیان کم بود

و گفت: ایثار و جانفشانی شهدا توصیف کرد

و گفت: امیدوارم امنیت کشورمان موجب آرامش

برای منطقه باشد.

در این دیدار مادر و برادران این شهیدان با

ابراز خوشه‌ای در دیدار رئیس‌جمهوری، خاطراتی

از شهدای خود بیان کردند.

شهیدان رضا و صادق هلیسانی ۵۸ سال

رئیس‌جمهوری با تدبیر شاه از شیان کم بود

و گفت: ایثار و جانفشانی شهدا توصیف کرد

و گفت: امیدوارم امنیت کشورمان موجب آرامش

برای منطقه باشد.

در این دیدار مادر و برادران این شهیدان با

ابراز خوشه‌ای در دیدار رئیس‌جمهوری، خاطراتی

از شهدای خود بیان کردند.

شهیدان رضا و صادق هلیسانی ۵۸ سال

رئیس‌جمهوری با تدبیر شاه از شیان کم بود















## طرح کلی حکمت متعالیه

**دکتر مجتبی مظهری (الهامی)**



۱- «فلسفه» در اروپا در دوره جدید به چنانچه جانی از «حکمت» رفته است، درحالی که در دورهٔ مسیحیت (قرن وسطی) فلسفه با کلمه حکمت مرادف بود.بعد از دکارت، فلسفه در اروپا از مبانی حکمت جدا شد؛ اما در تاریخ فرهنگ و تمدن اسلامی، فلسفه همیشه مرادف با حکمت بوده و معارف فلسفی در قالب حکمت عرضه شده و هیچ‌گاه بین علم و حکمت هجران نیفتاده است.حکمت هم در تاریخ فلسفه و حکمت اسلامی به سوی حکمت متعالیه و حکمت عرفی پیش رفته

است (فاراضا عوفانی، روزنامه ایران، ۱۲ مرداد ۸۳ ص:۹) چنانکه **صدرالمতعالیهن** در قرن یازدهم هجری در دورهٔ صفویه، حکمت متعالیه را که نوعی حکمت عالی و دارای جامعیت است، پایه‌گذاری نمود. این حکمت از دورهٔ صفویه تا به امروز مورد توجه حکمای برجسته قرار گرفته و به تدریس و تبلیغ این حکمت در این چهار قرن مبادرت نموده‌اند.

لازم به یادآوری است که فلسفه و حکمت در تمدن اسلامی به‌ویژه حکمت متعالیه یک قالب دقیق و نظام‌مند است. در تاریخ فلسفه اسلامی اولین فیلسوفی که فلسفه را تدوین نمود و آن را به صورت نظام‌مند بنا نهاد، نه **الکنتی**، بلکه **فارابی** است؛ (مجموعه مقالات همایش جهانی ملاصدرا، ص:۵) حکمت متعالیه صدرالمতعالیهن نیز یک فلسفه ترکیبی و لفظاتی برخلاف تصور برخی نیست، بلکه یک سیستم دقیق نظام‌مند فلسفی است (حکمت متعالیه به‌ویژه کتاب عظیم اسفار تفسیرالنفسی و بیان مقامات عروجی و اسرار و بطون آیات و روایات می‌باشد.) (حسن حسزاده آملی، عرفان و حکمت متعالیه، ص:۵۷) روش کار صدرالمতعالیهن این است که کلمات برگرفته از معارف الهی و طریقت کشف و شهود متشیخ عرفان را مبرهن می‌کند.

اگر فلسفه و حکمت را در یک نگرش تطبیقی به طریزی که در دو سه قرن اخیر در اروپا معمول شده است، تبیین کنیم، معنی حکمت متعالیه را بهتر درک می‌نماییم. «قول کلمات معیار خوبی است. وی می‌گوید: فلسفه اساساً نمی‌تواند به ذوات اشیا پی ببرد» (سیدحسین نصر، معارف اسلامی در جهان معاصر، ص:۱۸۵) اما با فلسفه‌ای که در مشرق زمین به‌ویژه حکمت اسلامی ایران که با اشراق و عرفان توأم است، خصوصاً حکمت صدرالمতعالیهن، به قدر ظرفیت بشری می‌توان به ذوات و حقایق اشیا پی برد. در معرفی حکمت ذکر این نکته لازم است که آن از اسمای خداوند «حکیم» است. محتوای کتب ادیان آسمانی نیز حکمت است و کتاب او قرآن نیز حکمت است «**یَعْلَمُهُمُ الْکِتَابُ وَ الْحِکْمَهُ**» (سوره مبارکه جمعه، آیه: ۲۲۶) پیامبر اکرم(ص) نیز خود بزرگترین حکیم الهی است.

۲-اساس انسان‌شناسی صدرالمتعالیهن نیز ترکیب و تلفیقی از دین، فلسفه و عرفان است. بدین معنی که وی در انسان‌شناسی شاکله‌ای چندضلعی پدید آورده که یک ضلعش انسان‌شناسی فلسفی، ضلع دیگرش انسان‌شناسی دینی و ضلع دیگر آن انسان‌شناسی عرفانی است. در انسان‌شناسی فلسفی وی انسان را چون این‌سینا موجود عقلانی که دارای مراتب چهارگانه عقل بالغوه، عقل بالفعل، عقل بالملمکه، عقل مستفاد است.» (مجموعه مقالات همایش جهان ملاصدرا، ص:۵) از سوی دیگر درک عمیق انسان‌شناسی در حکمت صدرانی بدون درک مبانی آن حکمت مانند هستی‌شناسی، معرفت وجودشناسی اصالت وجود، تشکیک وجود، وحدت وجود، معرفت‌شناسی عرفانی امکان قری علم حضوری سیر و سلوک روحانی مبسر نیست؛ چنان‌که درک عمیق ادبیات عرفانی به‌ویژه عرفان حافظ و مولانا بدون فراگیری حکمت متعالیه و عرفان ابن‌عربی میسر نمی‌باشد.

۳- «لایات علم حضوری در حکمت متعالیه نیز از این جهت است که علم از مقوله ماهیت یا عرض یا کیف نفسانی نیست، بلکه از مقولهٔ وجود (نور) است. صدرالمتعالیهن با نشان دادن این اصل نشان می‌دهد که در مقام علم حضوری، جدائی میان کائنات و مخلوقات هستی زائل می‌شود و همه آنها در پرتو نور علم مجتمع شده و از غیاب به حضور برمی‌آیند و علم چیزی جز حضور نور وجود بدون پرده نیست.» (خرندانه صدرا، ش: ۲، ص:۴۳)

می‌توان گفت بین خودشناسی و هستی‌شناسی ملاصدرا پیوندی دقیق وجود دارد. بدین معنی که خودشناسی وی براساس درک معرفت نور وجود و اصالت وجود، نور نکت و وحدت و ظهور و کشف وجودی به هستی و با تهذیب نفس، ریاضت‌ها و مجاهدات‌های درونی و نیز اخلاص باطنی تحمیل می‌شود. «به بیان دقیق‌تر تفهیم‌الحدیث خوشی را بعد از پیش‌شهودی و سلوک روحی یا علم حضوری مشاهده کرد و آن را هستی واقعی یافت؛ بنابراین خودشناسی وی برخاسته از نوعی تعمق در معرفت و تفکر در باطن آن و عشق و سیر و سلوک به سوی الله مبتنی است.» (خرندانه صدرا، ش:۱۹، ص:۸۸).

۴- «لایات بدیهی بودن وجود و پوشیده بودن حقیقت وجود در فلسفه ملاصدرا به معنای نفی کلی امکان شناخت وجود نیست زیرا این انسان است که همواره از هستی یا وجود سؤال می‌کند. هیچ موجودی از وجود خود نمی‌کند؛ نه گیاه، نه حیوان، نه فرشته، تنها انسان است که وجود هستی می‌پرسد؛ بنابراین حکمت برای انسان ابر است و حکمت خودش شناخت وجود (درک وجود حقیقی) و با واقعیت هستی است که در نزد حکیم زنده است.» (خرندانه صدرا، ش: ۲، صص:۲۴-۲۳)

اما از نظر حکمت دوقی صدرانی شناخت وجود از رهگذار علم حصولی امکان‌پذیر نیست، بلکه از طریق علم حضوری صورت می‌گیرد؛ از آن جهت که انسان به وجود خودش نیز از راه علم حضوری علم دارد و وجود نور محض است و همه چیز در پرتو آن قابل شناخت است چون وجود و ظهور بالذات و مظهر غیرش است: **قال نور السموات و الارض**» (سوره نور، ۳۵) وجود انسان و زمین نور است» (مرتضی مطهری، مجموعه آثار، ص:۱۹۹) عالم جلوه و تجلی حقیقت وجود است بدین معنی که باطن این هستی نور است این نور است که چون عالم است، **«فما نرى کمشاکه لهما مصباح»**، از این آیه که از وجود خداوند به سرچشمه نور و از عالم هستی به مشکات نور تعبیر شده است. (نور، ۲۴:۲۵) در واقع وجود، هستی‌بخش اشیا در عالم است و هر چیز را شیء (چیز) می‌کند و آن را نور می‌دهد. (محمadian صادقی، درسهانهٔ عرفان امام‌خامنه‌ی، ص:۹۷)

نتیجهٔ این مسئله، معرفت و معرفت وجود در حکمت متعالیه و اصل دیدگاه آن اصالت وجود و ک وجود علم و دارای تحقق خارجی است، و منشأ اثر و حیات و پویایی و حرکت و مسیر و عشق در هستی است، زیربنای انسان‌شناسی او به شمار می‌رود. اثبات فلسفی اصالت وجود در حکمت متعالیه، تأثیر عمیقی بر فلسفه گذاشت و با کشف آن راه برای حل مسائل دشوار فلسفی باز شد. فلسفهٔ صدرایی با محور قراردادن «وجود» به جای «موجود» - در فلسفه مشاء - فلسفه را از یک مسیر تنگنا و باریک نجات داد.

در عین حال این نگرش هستی‌شناسی صدرالمتعالیهن، تحت تأثیر و با الهام از مکتب عرفانی و تفکرات **محبی‌الدین عربی** پدید آمده است؛ از آن جهت که وی به ابن‌عربی و تفکر او ارادت تام دارد. به همین خاطر است که در حکمت متعالیه، (هستی‌شناسی) آغاز تفکر در فلسفه است. معرفت به وجود، مقدم بر شناخت‌شناسی (به‌ویژه معرفت‌النفس) است، از آنکه منطق مسألهٔ شناخت (اپیستمولوژی) و بر وجودشناسی (اتئولوژی) مقدم است؛ اما از نظر ملاصدرا هستی‌شناسی بر شناخت‌شناسی، تقدم رتبی دارد؛ زیرا در حکمت متعالیه شناخت پایگاه وجودی می‌خواهد و وی کتاب سترگ و عظیم «اسفار» را از مسأله وجود آغاز کرده؛ زیرا برای گریز از شکایت و سوفسطائی‌گری، ناگزیر باید هستی انسان را به رسمیت شناخت و به تعبیر دکارت کوگیتی (Cogito) را از کشف نمود. (سیدمحمد خامن‌ای، مبانی حکمت متعالیه، ص:۱۵۳).

۴- در نظر معرفت‌شناسی نیز در حکمت صدرانی معرفت شهودی نفس مقدم بر شناخت دیگری است؛ این خودشناسی عرفانی پایه و اساس الهیات و علوم انسانی نیز هست. وی در اسفار می‌نویسد: «معرف‌النفس ذاتا و معارف علمه لعمرف ذاتا و فعلا»؛ معرفت‌النفس در حکمت متعالیه مهمترین عامل جهان‌پای‌نشی الهی به‌ویژه خداشناسی به شمار می‌رود. در حدیث نبوی است وقتی از ایشان پرسیدند: «کیف الطریق الی معرفه الهی؟» چه راهی برای شناخت پروردگار وجود دارد؟ در پاسخ فرمود: **«معرف‌النفس**: شناخت خود». در واقع معرفت نفس همان خودشناسی و خودشناسی است که نزدیکترین طریقه به ملوکوت و سیر و سلوک الهی به سوی لقای الهی است؛ چنان‌که دربارۀ خداشناسی نیز اسفار چنین نگاشته است: «فتح‌العلم یوم القیامه و معاد الخلاق هو معرفه‌النفس» (اسفار، ج۴) آملی مکی تبریزی، لقاها)

می‌گردد؛ اما چنان انسان گشوده‌ای است زبانی و سزّی است سبحانه، و خلقی است زبانی و گوهری است بدون زمان و مکان. (مجموعه مقالات همایش جهانی ملاصدرا، ص:۵۲).

در عین حال صدرالمتعالیهن به خاطر دید حکمی‌اش معرفت و حکمت را اساس رهایی به عالم قدسی می‌داند و نفس انسانی آلوده به شهوات و دلکورات را که مانندگشای تاریک و جاهل و آلوده می‌شود، فاقد قوه راهیایی به عالم نور قدسی می‌داند؛ زیرا بالاترین صفتی که انسان را از تمامی فرشتگان برتری داده، صفت علم و حکمت است و حکمت الودگی‌ساز نیست. (جناد مصباح، ترجمه شواهدالربوبیه، ص: ۹۶۹).

**اشاره:** علامه شعرانی (۱۲۷۹-۱۳۵۲ش) از استادان کم‌نظیر علوم مختلف اسلامی (از فقه و فلسفه و حکمت و عرفان، تا ریاضیات، هبیت، موسیقی، طب، ادبیات فارسی و عربی، تاریخ، ترجمه و تفسیر قرآن، حدیث‌شناسی و...) بود. در عین حال در شاگردپروری و اخلاق نیز جایگاه والایی داشت. تسلط بر زبانهای عربی، عبری، ترکی، انگلیسی و فرانسه، راه را برای ترجمه متونی از آنها برایش می‌گشود؛ چنان‌که «هیئت» فارابیون را از فرانسوی ترجمه و برای جمعی تدریس کرد. از شاگردان اویند حضرات آیات: میرزاهاشم آملی، حسن‌زاده آملی، جواد آملی، احمدی فقیه یزدی، آقازوسی شیرازی، محمدباقر حجتی، علی‌اکبر غفاری، محدث ارموی، محمد خونسارسی، سادات ناصری، جلال همایی، مهدی محقق و... مقبره او در جوار حضرت عبدالعظیم(ع) قرار دارد.

آن بزرگوار در مسائل علمی و آیات و روایات، دقت و تعمق فراوان داشت و آثار بسیاری از ایشان به آن ماندگ است که گردیده یکی از مقالاتش به نقل از اهراز و یک کلمه» در زیر می‌آید.

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی

آیت الله ابوالحسن شمرانی



## معارف



علمای عامه نقل نموده، ولی در اینکه آیا چنین امری واقع شده یا نشده، خلاف است و به دلیل قطعی(یعنی نقل متواتر) ثابت نشده و اگر شده باشد نیز اشکالی از هیچ جهت نیست.

«تحریف» یعنی نقل آیه از محل خود به محل دیگر یا تغییر دادن بعضی کلمات به بعضی؛ علی‌بن‌ابراهیم بسیاری از این قبیل شمرده است؛ مثل اینکه «وجعلنا للمتقین اماما» را می‌گوید: در اصل «واجعل لنا من المتقین اماما» بوده و «کنتم خیرامه اخرجت للناس» در اصل «کنتم خیرالئمه اخرجت للناس» است و در سوره فاتحه «صرط اللذین نعمت علیهم» صراط من نعمت علیهم بوده و….















سروس شهرستان‌ها رئیس دبیرخانه کنگره جهانی مقابله بسا جریان‌های افراطی و تکفیری گفت: علمای شیعه و سنی مواظ باشند که این گروه‌های تکفیری، جوانان و نوجوانان ما را به دام خود نیندازند. به گزارش شیبستان، حجت الاسلام والمسلمین محمدحسن زمانی در همایش «همکاری علمای اسلام در برابر خطرات تکفیر» کسه در مجتمع غدیر بیرجند برگزار شد، افزود: تلاشی که علمای اسلام برای ایجاد وحدت بین مسلمانان انجام می دهند همان عبادت و ترک تالش برای وحدت، ترک عبادت است.

وی با بیان این‌که افرادی که با نام عالم در جامعه حضور دارند اما در عرصه وحدت بین مسلمین وارد نمی‌شوند، آنها فاقد تقوا و عبادت هستند، افزود: عالمان دینی باید برآری وحدت بین مسلمین آبروی خود را کف دست بدارند،د و فریاد بزنند و در مقابل جریان‌های تکفیری بایستند. وی اظهارداشت: در این راه ممکن است برخی متحجرین از پای منبر شما بروند و حتی به شما اهات هم بکنند؛ اما باید بانجاعت در مقابل جریان‌های تکفیری ایستاد و روشنگری کرد و لزوم وحدت بین مسلمین را فریاد زد. همچنین رئیس دبیرخانه کنگره جهانی مقابله با جریان‌های افراطی و تکفیری با اشاره به این‌که وجود وحدت نه فقط به خاطر داشتن دشمن مشترک است، بلکه طبق دستور قرآن کریم باید وحدت داشته باشیم، گفت: در تاریخ تعامل بین شیعه و سنی شاهد چهره‌های افتخارآمیزی بوده ایم.

حجت الاسلام زمانی بابیان این‌که در کردستان ۵۱ شهید اهل سنت داریم، افزود: وحدت یک آموزه اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است. او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است. او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

او با بیان این‌که فقط در ۱۰ ماه گذشته ۱۵ میلیارد ریال مستمری کمیته امداد اهل سنت (ره) به آموزش اصیل قرآنی است.وی با اشاره به خدمات جمهوری اسلامی ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی اهل سنت، گفت: بیش از ۵۵۹ هزار نفر در کشور از برادران اهل سنت زیر پوشش کمیته امداد امام راحل هستند که این شمار در خراسان جنوبی ۳۳۰۰ خانوار است.

وجود دارد که حتی در مساجدشان به حنفی‌ها، مالکی و شافعی‌ها اجازه امام جماعت شدن نمی دهند.

حجت الاسلام زمانی گفت: ایجاد حوزه علمیه برای اهل سنت شافعی، مالکی و حنفی در عربستان ممنوع است و در مصر هم همین طور است.

وی با بیان این‌که تنها کشوری که در عرصه تحقق وحدت بین مسلمانان

موفق تر عمل کرده است، جمهوری

اسلامی ایران است، افزود:باید قدر این نظام و رهبری را دانست.

او با اشاره به این‌که زیر چتر

داعش ۳ جریان فکری عقیدتی، سیاسی

و استعمار جهانی وجود دارد، گفت: در زمینه عقیدتی جریان وهابیت بسیار کار

می کند و همه مذاهب به جز خودشان را مرتد وبدعت و پیروان آنها را کافر

می دانند.

حجت الاسلام زمانی با بیان

این‌که امروز وقتی به آمار شهدای عراق که به دست داعش شهید شدند،

نگاه می کنیم طبق گفته خود مقامات

عراقی ۷۵ درصد آنها از اهل سنت

هستند، اضافه کرد: برای داعش و تکفیری‌ها شریعت سنی تفاوتی ندارند؛

هر کس را که غیر وهابی باشد کافر می‌دانند و شهید می کنند.

وی با اشاره به این‌که جریان تکفیری شماری از جوانان کشورهای

مختلف را ربوده و جذب خود کرده و بعد از آموزش به آنها دستور داده

به کشورهای خوشان فرزند و کار کنند، گفت: یک گروه چهار نفری از

ایران هم جذب اینها شده بودند که بعد از ترور امام جمعه اهل سنت در مسجد

سندج همه شان دستگیر شدند.

رئیس دبیرخانه کنگره جهانی مقابله

با جریان‌های افراطی و تکفیری با اشاره

به این‌که ششمی که امام جمعه اهل سنت سندج را کشته بود، چند سال

ماموم او بوده است، گفت: فردی که امام جمعه اهل سنت سندج را ترور

کرده بود از همان افرادی بود که توسط جریان تکفیری آموزش دیده بود و ادعا

داشتند که اگر آزاد شود همه علمای شیعه و سنی ایران را می کنند.

حجت الاسلام زمانی با بیان این

که اسرائیل در ۵ سالی که داعش و جریان تکفیری در منطقه فعالیت دارند،

یک نترس راحت نشینی است، افزود: اسرائیل از جریان بیداری اسلامی در

منطقه نگران بود و به همین دلیل داعش را به وجود آورد.

**دشمن درصدد گمراهی است**

مولوی مصطفی حسینی امام جمعه

اهل سنت زیرکوه نیز گفت: دشمن درصدد است با القای تفکرات شیطانی

جامعه اسلام و جوانان را به بیراهه بکشاند.

او با تاکید بر وحدت شیعه و اهل تسنن، افزود: هرکجا شیعه و سنی دست به دست، با اتحاد و همدلی در کنار یکدیگر به بحث و گفتگو در مورد مباحث امت اسلامی بپردازند و برای دریافت توحید و شرکت در باطن انسان‌ها نباید تفتیش عقاید کرد و پیامبر اسلام(ص) نیز هیچگاه از انسان‌ها تفتیش عقاید نداشتند.

وی با بیان این‌که کسی که اهمات

شرایطی به وجود نیاید.او ادامه داد: برداشت جریان‌های تکفیری از توحید و کفر غلط است و از این جهت باید این مفاهیم را درست و دقیق بیاییم. وی گفت: به‌رمغ رفتار تکفیری‌ها و استعمار جهانی وجود دارد، گفت: در زمینه عقیدتی جریان وهابیت بسیار کار می کند و همه مذاهب به جز خودشان را مرتد وبدعت و پیروان آنها را کافر می‌دانند.

وی با بیان این‌که کسی که اهمات

کاظم لطیفان مدیرکل تبلیغات اسلامی نیز در این همایش گفت: فرهیختگان جهان اسلام باید با آگاهی بخشی از به دام افتادن جوانان در دام تکفیر جلوگیری کنند. وی اظهار کرد: غررب بعد از فروپاشی شوروی در دهه ۹۰ میلادی با سه تمدن کنفوسیوس در چین، ارتدوکس در روسیه و اسلام در

پیام آیت الله العظمی مکارم شیرازی به کنگره جهانی مقابله با جریان های افراطی و تکفیری:

# باید ریشه کفر را سوزاند تا جوانان جذب داعش نشوند



مولوی سید احمد عبدالملی

امام جمعه اهل سنت درمیان گفت:

جریان تکفیری تناسبی با فرهنگ

رسول الله(ص) شده و امروز دشمنان

اسلام با اسلام هراسی و تلاش برای

اختلاف بین شیعه و سنی سعی در ایجاد

خلافه در اسلام دارند.

وی با تاکید بر این‌که باید از خواب

برخیزیم و احساس مسئولیت کنیم،

اضافه کرد: باید با نشانه‌گیری دشمن

و بیداری و هشیاری دشمنهای دشمن را نابود کنیم.

وی اظهار کرد: اسلام از انسان

حرکت در مسیر اعتدال می‌خواهد چرا

که بی‌شک خروج از اعتدال انسان را

دچار افراط و تفریط کرده و آسیب

جدی به بدنه جامعه اسلامی و مسلمانان

وارد می‌کند.مولوی عبدالملی بیان کرد:

به راه انداخته‌اند که هدفشان تضعیف

بیداری اسلامی و به چالش کشاندن

آن است.

او اظهار داشت: مشکل جامعه

اسلامی زمانی آغاز می‌شود که ناهلان

در مسایلی مختلف ورود پیدا کرده و

علما در این زمینه سکوت کنند.

وقتی شرایط

اینگونه شدد و شاهد سکوت در برابر

حرکت جاهلان شدیم، بیگانه ورود پیدا

کرده و نهایت سوء استفاده را می‌کند

و از این رو باید مراقب باشیم تا چنین

وَ لَا تَوْءَا اَللّٰهَ اَلْعَلٰی الْعَظِیْمِ

قبل از هر چیز لازم می‌دانم تشکیل

این همایش را در استان خراسان

جنوبی شهر بیرجند برای همگرای

علمای اسلام در مساله رفتار تشکیلی

شده به همه شما عزیزان که در اینجا

جمعید تیریک عرض کنم و از کسانی

که بنیانگذار این همایش‌اند از آنها هم

وقتی سرچشمه را پیدا کنیم آن وقت

جلوگیری از آن، آسان است.

نکته دیگر این است که الان به

وسلیه پیکارهای نظامی دارند آنها را

روز به روز محدودتر می‌کنند و موصل

را انشالله در آینده نزدیک خواهند

گرفت و سوریه هم امن و امان می‌شود

ولی بالاخره کار نظامی به تنهایی کافی

نیست و کار فرهنگی لازم است و باید

ریشه‌اش را سوزاند تا جوانان دوباره

جذب داعش نشوند و سر از جای دیگر

اینجا عرض می‌کنم.

نکته اول اینکه اسلام در طول

تاریخ با مشکلات زیادی همراه بوده

ولی می‌توان گفت مشکل تکفیر که در

عصر ما دامن گسترده از همه مشکلات

بیشتر بوده است برای این که دو ضرر

بزرگ برای دنیای اسلام دارد.

یکی این است که مسلمانان را به

جان هم انداخته است. تکفیری‌ها –

استاد و مدارک آماده است و عزیزان

می‌توانند مطالعه کنند – می‌گویند غیر

از کسانی که اعتقاد به وهابیت دارند

بقیه مسلمانان اعم از سنی و شیعه، اینها

کافرند و غیر مسلمان هم تکلیفشان

معلوم است و وقتی هم که حکم به کفر

کردند. ایچه الدم است و خون و مال

و عرششان مباح است و همه چیز به

دنایا این.

بنابراین، این خطر بزرگی است

که مسلمانان را به جان هم می‌اندازد و

الان می‌بینید که داعش و انشالله

چه بلایی بر سر عراق و سوریه آورده

است؟! اینها دست پروردگان تکفیری‌ها

هستند و چه جنایاتی انجام می‌دهند.

این یک خطر بود.

یک خطر دیگر این که نام اسلام

را اینها در دنیا زشت می‌کنند و مردم

دنیا نمی‌دانند که حساب اینها از من

و شما جدی‌است و خیال می‌کنند که

اینجا بخشی از اسلام هستند و الان

حکومت اسلامی که برای مسلمانان

در آمریکا و اروپا به وجود آمده است

نتیجه این است‌که می‌می‌گویند این

مسلمانان را بالاخره باید از آنها رسید

و خطرناک هستند و آبروی اسلام را در

دنیا می‌برند. البته ما و شما باید در دست

به دست هم بدهیم و بگوییم اینها از

ما نیستند و اسلام دین محبت است

و دین برادری است دین همزیستی

مسالمت‌آمیز است.

قرآن کریم در سوره متحنه

می‌فرماید اگر کسی سر دشمن را به شما

ناشدند با آنها خوبی کنید و آنهایی که

از طریق دشمنی وارد می‌شوند بنابرین

ما باید حسنه‌ای از آنها جدا کنیم.

نکته دیگر اینکه باید سرچشمه تکفیر را

پیدا کنیم که کجاست؟ آیا آیین وهابیت

و تعلیمات محمد بنی عبدالوهاب

نیست؟ آیا از بعضی از کشورهای عربی

سرچشمه نگرفته است؟ سرچشمه را

پیدا کنیم با استاد و مدارک.

ما کتابی نوشته‌ام ایسم با عنوان

«زادگاه تروریسم» که بیش از ۸۰ سند

در آن است و نشانه‌ای می‌دهد از کجا

سرچشمه تکفیر است! و انشالله این

کتاب را خدمت شما عزیزان می‌دهیم.











## اطلاعات

سرویس حوادث؛ چله بزرگه زمستان توی آخرین روزهای رفتنش خودی نشان داد و بارش برف سنگین وکولاک، بسته شدن راههای ارتباطی روستاها و جاده‌ها، کاهش محسوس دما، قطع برق، لغزدنگی جاده‌ها وگرفتار شدن در آن، ورزش باد، ریزگردها و توفان ازجمله مشکلاتی بود که در استان‌های مختلف کشور روی داد. اماکن تازان خوشحالی مردم ازاین بارش‌ها رانیز نباید نادیده گرفت.

**سقوط بهمن در مبارک آباد**

معاون امور عمرانی استانداری تهران با تشریح حادثه سقوط بهمن در محدوده مبارک آباد شهرستان دماوند گفت: پامداد دیروز بر اثر اسقوط بهمن در مبارک آباد ۳۰۰ نفر جان خود را از دست دادند و نیز زنده از زیر توده برف خارج شدند. حسن کریمی افروز: همچنین چند خودرو هم زیر برف ماند. وی اظهار داشت: نیروهای امدادی و راهداری با حضور در محل و تلاش گسترده ۴، خودرو را از زیر بهمن خارج کردند که متأسفانه ۳ نفر از هموطنان دراین حادثه جان خود را از دست دادند.

به گفته وی، یکی از قربانیان محمدهلی طلوعی‌بودی مقدم رئیس اداره راه پردیس و رودهن بود که برای امدادرسانی در محل حضور داشت.

بنا به گفته معاون عمرانی استانداری تهران، دراین حادثه یک خودرو سنگین و ۳ خودرو سواری از زیر حجم برف ناشی از سقوط بهمن خارج شد. ۴ بار در محوطه سقوط بهمن گزارش شد و ۲خودرو ۴ خودرو گرفتار در بهمن مبارک آباد متعلق به پلیس و راهداری بود. مدیرعامل جمعیت هلال احمر استان تهران از اسکان ۵۲۲۰ مسافر در راه مانده محور هراز و فیروزکوه درپنجشنبه شب خبر داد.

حسین کتایدار با اشاره به اقدامات امدادی انجام شده در محوطه مسدود شده هراز و فیروزکوه به دلیل کولاک شدید و بارش برف افروز: هلال احمر استان به بیش از ۹۰۰۰ مسافر در این محدوده امدادرسانی کرده و ۵۲۲۰ نفر هم در مکان‌های تعیین شده اسکان داده شدند.

وی اظهار داشت: مسافران در راه مانده محور هراز در مجتمع برف شرکت نفت و محور فیروزکوه نیز در مدارس و مساجد اسکان داده شدند. وی به مصدومیت ۲ نفر از مسافران در راه مانده اشاره کرد و گفت: این ۲ مصدوم به مراکز درمانی منطقه انتقال داده شدند. به گفته کتایدار، نیروهای امدادی مستقر در محل ۲۷ مسافر معذور در راه مانده را نیز به صورت سریعی ملدوا کردند.

سردار حمیدی رئیس پلیس راه کشور هم دراین خصوص درخواست کرد که مردم از تردد در مسیر فیروزکوه به دلیل شرایط سخت زمستانی پرهیز کنند. وی با اشاره به این‌که محور فیروزکوه به دلیل



سرویس شهرستان‌ها: وزیر آموزش و پرورش گفت: نزدیک به ۱۲۰ هزار میلیارد ریال برای بازسازی ۶۷ هزار کلاس ناامن در کشور که وضع نگران کننده دارند نیاز است. فخرالدین احمدی خرمی مدیرکل آموزش و پرورش استان تهران گفت: آخرین مدرسه ساز خراسان رضوی در مشهد افروز: باید در این خصوص تصمیم جدی اتخاذ شود. در موضوع آسیب‌های اجتماعی به این دلیل در جامعه وجود دارد که وی صورت ویژه در آموزش و پرورش سرمایه گذاری شده است. دانش آشنایی گفت: از هنگام رخداد حادثه ساختمان پلاسکو احساس سنگینی بسیار زیادی می‌کنم که اگر اتفاقی در یکی از مدارس بیفتد چقدر ناگوار است. کوچکترین خراشی نباید به خطی که دانش آموز وارد شودو باید زمینه باید همه تلاش کنند که حیاتی موجود برآموز. افروز: باید مدرسه‌هایی فعالیت کنند که دانش آموز با ورود به آن احساس شادی کند با ساختمان فیزیکی بسیاری از مدارس مناسب و در

### گلیان حوادث

**شهادت رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر بستک**

سرویس حوادث؛ سرکرد علی حسن بخردان، رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر شهرستان بستک، استان هرمزگان در دگرگی با سوداگران مرگ به شهادت رسید. سرکرد علی حسن بخردان، رئیس پلیس مواد مخدر شهرستان بستک در محور لاورمیستان در دگرگی با سوداگران مرگ که به شهادت رسید.

**متلاشی شدن شبکه فروش سلاح درالبرز**

سرویس شهرستانها: سربازان گتمام امام زمان(عج) در اطلاعات سپاه امام حسن مجتبی(ع) استان البرز در وک معایق تخصصی شبکه فروش سلاح در این استان را متلاشی کردند و به موفقیت به دستگیری سررده اصلی شبکه شدند. به گزارش مرگ اطلاع رسانی سپاه امام حسن مجتبی(ع) استان البرز، سپاه البرز در انجام وظیفه سرکشی‌های تأمین امنیت مردم و برخورد قاطع با اشرا و مخلان نظم و امنیت، شناسایی عملیات ورود و فروش فروش اسلحه در دستور کار خود قرار داد. سربازان گتمام آقا امام زمان(عج) در سپاه استان البرز با انجام اقدامات اطلاعاتی و تخصصی، سرخنج‌های مبنی بر ورود یک محموله سلاح را کشف کردند.

دستگیری عوامل این شبکه در همان روزهای نخست نیز مقدور بود اما برای شناسایی تمام عوامل و به ویژه اعضای پنهان و پشترپرده، سربازان گتمام امام زمان(عج) سپاه استان البرز اقدام به برنامه‌ریزی برای رصد دقیق

بارش برف همراه با کولاک تا دیروز صبح بسته بود افروز: پروت هوا و یخبندان در محور فیروزکوه اجازه تردد را نمی‌داد و کار راهداری برای بازگشایی مسیر به کندی انجام شد.

**۵ امدادرسانی در منطقه گدوک**

رئیس هلال احمر سوادکوه گفت: بیش از ۵۰ نفر از نیروهای هلال احمر از این شهر و شهرهای همجوار امدادرسانی به خودروهای گرفتار در برف در منطقه گدوک را انجام دادند.

برف و کولاک شدید در محور تهران به گدوک سبب شد تا حجم خودروهای گرفتار در برف افزایش پیدا کند. امدادگرانی از شهرهای فردینوکنار، قائمشهر، بابل و سوادکوه برای کمک رسانی به منطقه گدوک اعزام شدند.

چاپگرهای آذری افروز:به دلیل بازگشایی جاده، حرکت خودروها در مسیر جریان دارد وعملده فعالیت امدادگران خارج کردن خودروهای متوقف شده در شانه خاکی جاده است که بعضی از آنها نیاز به بستن زنجیر چرخ دارند و بعضی دیگر هم مشکل یخ زدگی پیدا کرده‌اند.

وی افروز: متأسفانه یکی از مشکلات مسافران در راه مانده، گشتنه از وضع نامناسب جاده و یخبندان، نابلد بودن برخی از رانندگان در بستن زنجیر چرخ بود. یود: مدیران هلال احمر سوادکوه اعلام داد: امدادگران هلالا احمر برای بیش از ۱۰۰۰ خودرو زنجیر چرخ بستند یا رانندگان و سرنشینان را در بستن آن راهنمایی کردند.

آذری گفت: ۵۰۰لیتر بنزین نیز در اختیار مسافرانی قرار داده شد که به خاطر وضع جاده دچار کمبود سوخت شده یا سوخت تمام کرده بودند. وی افروز: مواد غذایی از قبیل کنسرو، آب معدنی، نان، خرم‌ا و دیگر ملزومات اولیه هم در میان ۴۰۰ مسافری که در پایگاه گدوک اسکان داده شدند، توزیع شد.

میدرمان هلال احمر ۹۴۰ خودرو مانده در میان برف را خارج کردند. سرمای شدیدحاکم دراین محل سبب یخ زدگی سر و صورت مسووران پلیس راه که برای کمک به مسافران گرفتار در جاده فیروزکوه رفته بودند.ش

**نجات ۶ زن باردار**

رئیس دانشسگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی گفت: در پی بارش‌های ۲ روز گشتنه ۶ زن باردار در روستاهای ارومیه که در کولاک گرفتار شده بودند به مرکز تسهیلات زایمانی کوثر در این شهرستان منتقل شدند. جواد آقاזה افروز: این مادران باردار که در آستانه زایمان قرار داشتند، با بارش سنگین برف در روستاهای گنجنیج، دیزج مرگور، حاجی یارام، کاسب، ماکوکندی و پهلِه این شهرستان گرفتار شده بودند.

**۵ مسدود شدن مسیر**

مدیرکل دفتر مدیریت بحران استانداری سیستان و بلوچستان گفت:

۵ مسیر در جنوب استان به دلیل طغیان رودخانه‌ها و سیلاب مسدود شده است. رضا اربابی افروز: بر اثر طغیان رودخانه‌های فصلی، روان آب‌ها و سیل مسیره‌ای دلگان – ایرانشهر، دلگان – زهکولت، دلسگان – بزمسان، نیکشهر – فنج و نیکشهر – بنت مسدود شد.

وی تاکید کرد: تلاش نیروهای امدادی برای بازگشایی این مسیرها ادامه دارد.

**۵ بارش برف در بو شهر**

در پدیده‌ای که سابقه بارش برف در



تمامی راه‌های استان باز است و به جز گردنه الماس و جاده خلخال – اسلام آباد جاده‌ها باز بوده و رفت و آمد در آنها جریان دارد.

**گردنه نوسکستان**

فرمانده انتظامی شاهرود گفت: بیش از ظهر دیروز با وجود قطع بارش برف در منطقه، بوران شدید رفت و آمد خودروها را در گردنه‌های نوسکستان گرگان بسیار دشوار کرد. سرهنگ سید مجتبی اشرفی در گفتگو با ایرنا افروز: رانندگانی که قصد



رفت و آمد از این گردنه‌ها را دارند، بهتر است از راه جایگزین شاهرود – آزادشهر بارش برف در شهر بو شهر حدود ۲ ساعت پوشیده از برف است و هوای برف پس از نیست بر زمین، آب شد.

اما در مناطقی از شهرستان دشتستان، کوه‌های دشتی، بخش خاییز نکستان و شهرستان جـ از جمله بخش‌های ارم و پوشکان دشتستان روستاهای این مناطق پوشیده از برف است و کوه‌ها سفید پوش هستند. بارش برف در مناطق دشتستان بویره بخش‌های ارم و پوشکان و شهرستان دشتی در دهه‌های اخیر سابقه داشته است اما بارش برف در شهر بو شهر پدیده‌ای نادر است.

**دمای منفی ۲۴ درجه**

شهرنژدان اردبیلی و خلخالی در پی پایین بارش‌های دو روزه برف دمای ۲۴ درجه زیر صفر را در پامداد دیروز تجربه کردند. در فرودگاه اردبیل در ۲۵ کیلومتری شرق اردبیل نیز دما تا ۲۶ درجه زیر صفر پایین رفت و در شهرستان‌های کوثر دما تا ۲۱ درجه زیر صفر، نیز ۱۷ درجه زیر صفر، سرعین۱۴ درجه زیر صفر، نیریز ۱۳درجه زیر صفر، مشکین شهر و پارس آباد ۱۰درجه زیر صفر، یغل سوار ۸ درجه زیر صفر و گرمی یغل نیز به ۵ درجه زیر صفر رسید.

مدیریت راه‌های اداره کل راهداری و حمل و نقل استان آذربیل اعلام کرد:

### اخبار داخلی

## تهران ۳ قربانی گرفت

بازگشایی شد. رضا اربابی افروز: این مسیر از ساعت ۱۳ و ۳۰ دقیقه ظهر پنجشنبه بر اثر توفان بسته شده بود که با تلاش نیروهای امدادی بازگشایی شد. وی ادامه داد: با توجه به تداوم وزش باد شدید همراه با گرد و خاک در نقاط مسدود توفان گرد و خاک تمام نیروهای امدادی در آماده باش کامل بسر می‌رند. فرمانده انتظامی پلدختر گفت: ازادراه پل زال – خرم آباد که بر اثر بارش برف



و کولاک مسدود شده بود، بازگشایی شد ولی حرکت در این محور با کندی انجام می‌گیرد.

**۵ بسته شدن راه‌های روستایی**

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای آذربایجان غربی گفت: راه ارتباطی ۷۲۴ روستای استان در شهرستان سیسخت و نوسکستان در شهرستان سیرجان و بخش‌های مختلف استان بسته است و تلاش راهداران برای بازگشایی مسیرهای بسته شده ادامه دارد.

سرهنگ علیرضا حسین زاده افروز: این تعداد، بیشترین راه وعبود مسدود مربوط به ارومیه است. تعداد روستاهای مسدود در مرکز استان به ۴۰۰ روستا می‌رسد. وی اظهار کرد: علاوه بر آن، ۸۰ روستای چالدران، ۲۵ روستای میانداوب، ۷۰ روستای پیرانشهر و ۲۰ روستا هر شهرستان کوه‌های خوی و شامهین دژ بسته است.

وی ادامه داد: همچنین ۲ روستای مه‌باد و بوکان، ۸ روستای اشنویه، ۵ روستای چاپیابه، ۸ روستای پلدشت، ۵ روستای سردشت، ۲۰ روستای تکاب و یک روستای قلعه ۸ روستای شوپ و ۶۰ روستای سلماس مسدود است و عملیات راهداری را تنها جریان دارد.

**۵ فرسودگی کابل‌ها**

استاندار گیلان گفت: با وجود بارش برف سنگین، تمامی راه‌های اصلی و شریانی استان باز است.

سرویس شهرستان‌ها: سنخکوی دولت گفت: براساس آمارهای رسمی اعلام شده از دی سال گذشته تا دی اسمال، ۱۱ میلیارد و ۵۰۰ میلیون دلار سرمایه گذاری در کشور انجام شده است. بسیاری از این فرصت‌های سرمایه گذاری، انتقال دانش و فناوری را به همراه دارد. محمداقبر نوینخت در مراسم بهره برداری از پروژه مخابراتی استان اصفهان، افروز: این سرمایه‌گذاری‌ها از برجام که سرچینه تدبیر اصفهانی‌ها از آن نقش داشت، انجام شده است و البته نیاز به زمان دارد تا این سرمایه‌های شده اجرایی شود و مردم از ثمرات آن‌ها استفاده کنند. وی با اشاره به این که برطرف شدن تحریم‌ها فرصت خوبی را برای تقویت اقتصاد کشور و وجود آورده است، افروز: دولت به رفع مشکلات فراوان و محدودیت‌های مانع مالی سعی کرده است با استفاده از فرصت به وجود آمده طرح‌های

سرویس خبر: بیمارستان ۹۶ تختخوابی برکت امام خمینی(ره) میانه پس از تکمیل و توسعه توسط بنیاد برکت واکسم به ستاد اجرایی فرمان حضرت امام(ره) با حضور دکتر نوروزی مدیرعامل بنیاد برکت و دکتر شهبازی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در پنجمین روز از دهه مبارک فجر افتتاح و به

تنجی به برقراری پایدار جریان گاز، توزیع مناسب ازاق و فعال بودن تلنوی‌ها در گیلان اشاره و اضافه کرد: مشکل عمده، مسأله قطعی برق بود که به دلیل فرسوده بودن کابل‌ها و شکسته شدن درختان، برق حدود ۸۰ هزار خانوار استان قطع شد که برق ۳۰ هزار خانوار وصل شده و بقیه هم به طور قطع، امروز وصل می‌شود.

**۵ سفر دریایی متوقف شد**

مدیر اداره تادر و دریانوردی شهید باهنر بندرعباس اعلام کرد:تردد در بندر مسافری استان هرمزگان به دلیل وزش شدید باد و بارش باران از ساعت ۱۶ و ۳۰ دقیقه عصر پنجشنبه تا اطلاع ثانوی متوقف شده است.

محمد محسنی با پیسان این‌که با اطلاع‌رسانی به موقع و اعلام هشدارهای لازم هیچ حادثه دریایی رخ ن داده است، افروز: به وضع موجود، تردد مسیر چابهار و بندر پل به جزیره لافت هم تا اطلاع بعدی تعطیل است.

**۵ گردنه الماس**

رئیس مرکز مدیریتست راه‌های کهنگیلوچه و بویراحمد گفت: در گردنه باباخسن کاکان در جاده ارتباطی باسوج – اقلید و گردنه جوخانه در جاده باسوج – باغچه سادات ۲۰ سانتیمتر برف بر زمین نشسته است.

آسانب‌ها اضافه کرد: تنها جاده فرعی سی سخت – پاندنا به دلیل برف سنگین و کولاک تا اطلاع بعدی مسدود است. فرماندار ریگان گفت: در فروشن کردن توفان شد محور ترانزیتی ریگان-چابهار و ریگان –نرماشیر در شرق کرمان بازگشایی شد.

امین باقری افروز: توفان شمن محور ریگان – چابهار و سپس محور ریگان – نرماشیر را مسدود کرد که با یکپسری نیروهای راهداری و پلیس راه این محورها بازگشایی شد و تردد در آنها امکانپذیر است. وی گفت: در حاشیه کویر هنوز ۲۵ روستا در محاصره شش‌های روان قرار دارند که امداد رسانی به این روستاها امکانپذیر نیست.

فرماندار ریگان اضافه کرد: توفان شن به همراه ریزگردها بیش از ۲۵ کیلومتر تا راه‌سی کرمان تردد متوقف شد که ۲ نفری توجیه به وخامت وضع آنها به بیمارستان باستور می‌پردازد.

**۵ لغو پروازها**

تمامی پروازهای فرودگاه بین المللی شهیداشتی نژاد مسدود شده است. ۲۴ ساعت گذشته از ساعت ۷ صبح روز دوشنبه ۱۶ تیر تا ۱۷ تیر به علت کاهش دید پروازی متوقف شد. مدیر روابط عمومی فرودگاه شهیدشاهان کزاد مشهد گفت: با شدت بارش برف دید افقی پرواز به زیر ۴۰۰ متر کاهش یافت و امکان انجام پروازهای ورودی و خروجی مسیر نبود.

**۵ طغیان رودخانه**

فرماندار نیکشهر در جنوب سیستان و بلوچستان گفت: با طغیان رودخانه

ملوران در مجموع راه بیش از ۱۳۰ روستا در محدوده بخش بنت و بخش مرکزی به مرکز شهرستان نیکشهر قطع شده است. صاحب گل صالحی افروز: با طغیان رودخانه ملوران از ارتباطی ۳۱ هزار نفر از جمعیت بخش بنت و قسمتی از روستاهای بخش مرکزی به مرکز شهرستان نیکشهر کاملاً قطع شده است.

وی افروز:بازندگی‌ها طغیان رودخانه

ملورا مسیر نیکشهر – فنج و نیکشهر – بنت را مسدود کرد.

**۵ بارش برف درایله**

بارش نخستین برف در پنجشنبه شب در شهرستان ایذه بعد از ۱۰ سال سبب خوشحالی اهالی این دیار شد. بارش برف، ایذه وناکید و دامنه‌های کوه‌های این ۲ شهرستان را سفید پوش کرده است. شهردار لاهیجان گفت: ۱۲۰ اصله درخت فضای سبز شهر لاهیجان بر اثر بارش برف سنگین آسیب دید که ۵۰ اصله از این درخت‌ها سقوط کرد.

سیداکشته افروز:به دلیل بارش بیش از ۶۵ سانتیمتر برف در شهر لاهیجان، خساراتی از جمله قطع دکل‌های برق، چند مورد آتش سوزی بر اثر اتصال برق و فرو افتادن درخت روی چند ساختمان گزارش شد.

**۵ مسافر با قطار**

مدیرکل روابط عمومی راه آهن جمهوری اسلامی ایران از نجات ۳۰۰ مسافر جاده هراز و فیروز کوه توسط قطارهای مسیر گرگان و ساری به تهران، خبر داد. صادق سکری، افروز: این مسافران بسا یک قطار فوق العاده که از زیرآب به فیروزکوه پیش بینی شده بود توسط درزین‌ها (قطارهای کوچک تندرو) جابه جا شدند.

وی اظهار داشت: همچنین یک بیمار اورژانسی زایمانی از زرین دشت به فیروز کوه توسط درزین منتقل شد. سکری گفت: قطار فیروز کوه به تهران نیز مسافران جا مانده را جابه‌جا کرد. وی اضافه کرد: همزمان با شروع بارش‌های برف و کولاک در اکثر مناطق کشور، به دستور مدیرعامل راه آهن جمهوری اسلامی ایران ستادى در این شرکت تشکیل شد تا با برنام‌ه ریزی‌های مناسب حرکت قطارهای مسافری در شبکه ریلی کشور بدون مشکل ادامه یابد.

**۵ امدادرسانی تکاوران**

فرمانده گرازگاه عملیاتی لشکر ۲۳ تکاور گفت: بنا به ابلاغ ستاد بحران نیروی زمینی ارتش، امدادگران مرگ آموزی تکاور نزاجا با همراه داشتن تجهیزات به کمک حادثه دیدگان بهمن در جاده هراز و فیروزکوه رفتند.

محمدرضا ناصح مدیر مرکز فوریت‌های پزشکی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایرانشهر گفت: با تالاش نیروهای امدادی ۴ نفر از سرنشینان یک تویوتا تارت دوکاین گرفتار سیل در این شهرستان نجات پیدا کردند.

### نویخت ۲۴۰۶ پروژه مخبراتی اصفهان را افتتاح کرد

عمرانی و واحدهای صنعتی و تولیدی را که بر اثر تحریم‌ها دچار رکود و رخوت شده بودند، فعال کند. رئیس سازمان برنامه و بودجه اضافه کرد: دولت در طی یکسال گذشته طرح‌های عمرانی راکد و نیمه راکد-بخش خصوصی از جمله واحدهای تولیدی را فعال کرده و این محصله ۱۶ هزار میلیارد تومان اختصاص داده است. سنخکوی دولت با بیان این که برخی افراد حتی خورشید و روشنی‌ای روز را در پاره‌ای موارد تکذیب و با تشکیک می‌کنند، گفت: صندوق بین‌المللی پول و بانک جهانی در یکماه گذشته در دو گزارش که آخرین آن ۲۰ روز قبل بود با تأیید رشد اقتصادی ایران همراه شد که این ایران یک کشورهای منطقه از لحاظ اقتصادی با ثبات‌ترین است.

نویخت با اشاره به وضع اقتصادی جهان و کشورهای منطقه گفت: کشورهای جهان

### بیمارستان برکت امام خمینی (د) میانه افتتاح شد

بهربرداری رسید. بیمارستان ۹۶ تختخوابی برکت امام خمینی(ره) میانه پس از تکمیل و توسعه توسط بنیاد برکت واکسم به ستاد اجرایی فرمان حضرت امام(ره) با حضور دکتر نوروزی مدیرعامل بنیاد برکت و دکتر شهبازی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، در مطابق با استانداردهای روز دنیا

بهربرداری رسید. بیمارستان ۹۶ تختخوابی برکت امام خمینی(ره) میانه پس از تکمیل و توسعه توسط بنیاد برکت واکسم به ستاد اجرایی فرمان حضرت امام(ره) و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، در مطابق با استانداردهای روز دنیا

بهربرداری رسید. بیمارستان ۹۶ تختخوابی برکت امام خمینی(ره) میانه پس از تکمیل و توسعه توسط بنیاد برکت واکسم به ستاد اجرایی فرمان حضرت امام(ره) و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، در مطابق با استانداردهای روز دنیا

بهربرداری رسید. بیمارستان ۹۶ تختخوابی برکت امام خمینی(ره) میانه پس از تکمیل و توسعه توسط بنیاد برکت واکسم به ستاد اجرایی فرمان حضرت امام(ره) و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، در مطابق با استانداردهای روز دنیا

بهربرداری رسید. بیمارستان ۹۶ تختخوابی برکت امام خمینی(ره) میانه پس از تکمیل و توسعه توسط بنیاد برکت واکسم به ستاد اجرایی فرمان حضرت امام(ره) و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، در مطابق با استانداردهای روز دنیا

خط ارتباطی مردم با اطلاعات

تلفن ۰۲۲۲۲۶۰۹۰

ایمیل خط ارتباطی : ertebat@etelaat.com

**چند نکته درخرو توجه خوانندگان گرامی**

- توجه خوانندگان محترم را در رابط با پیام‌های تلفنی به نکت زیر جلب می‌کنیم.
  - موضوع پیام‌ها جنبه‌های خصوصی، حقوقی و یا قضایی نداشته باشد.
  - پیام‌ها دقیق و دقیق باشد و آن تکرار آن‌ها خودداری شود.
  - خوانندگان محترم شهرستانی در پیام‌هاشان نام شهرستان مربوطه را بیان فرمایند.
  - چاپ پیام‌ها براساس نوبت است.

**آتش نشانیان پلاک داشته باشند**

پیشنهاد می‌شود آتش نشانیان همچون سربازان جبهه نبرد، پلاک بر گردن داشته باشند تا در شهادت احتمالی این عزیزان هنگام وقوع حوادث، راحت‌تر شناسایی شوند.

**تلفن به خط ارتباطی**

ضمن عرض تسلیت به خانواده آتش‌نشانان شهید در حادثه تلخ پلاسکو از شهرداری درخواست می‌کنم به پاس فداکاری‌های این عزیزان، در محل حادثه گل و درخت نگارد تا هم روح شهدا شاد شود و هم با ایجاد فضای سبز هوای منطقه کمی تغییر کند.

**مادر ۷۰ ساله از تهران**

سلام برادر آتش‌نشانم؛ وقتی نگران خودمانت، چه سبکبال آمدی و خطر را رفع کردی و وقتی گفتم فنجانی جای بنوش، گفتی فوری باید برگردم شاید کسی به کمک من نیاز داشته باشد. این روزها اندوهی قلمم را می‌فشارد زیرا کسی نتوانست به تو عزیز فداکار کمک کند.

**یک هموطن**

صدا و سیما با به تصویر کشیدن مستقیم مراحل امدادرسانی و آواربرداری مساحتان پلاسکو به خوبی اخبار مربوط به این اتفاق را پوشش داد که جای قدردانی دارد، اما به یاد داشته باشیم همیشه حوادثی در حال وقوع است که باید به سماع و نظر مردم برسد در جمله سیل اخیر در مناطق شرقی و مرکزی ایران که آسیب زیادی به مردم آن مناطق وارد کرد. با دارد با انعکاس این اخبار و نشان دادن عکس‌ها و فیلم‌ها مربوط به آن راه را برای کمک‌رسانی مردم هموار کند. مردم ما با امدادی خود در حادثه ریزش ساختمان پلاسکو نشان دادند که علاقمند به امدادرسانی هستند. می‌توان از یاری آنان بهره برد.

**یک شهروند**

صدا و سیما با به تصویر کشیدن مستقیم مراحل امدادرسانی و آواربرداری مساحتان پلاسکو به خوبی اخبار مربوط به این اتفاق را پوشش داد که جای قدردانی دارد، اما به یاد داشته باشیم همیشه حوادثی در حال وقوع است که باید به سماع و نظر مردم برسد در جمله سیل اخیر در مناطق شرقی و مرکزی ایران که آسیب زیادی به مردم آن مناطق وارد کرد. با دارد با انعکاس این اخبار و نشان دادن عکس‌ها و فیلم‌ها مربوط به آن راه را برای کمک‌رسانی مردم هموار کند. مردم ما با امدادی خود در حادثه ریزش ساختمان پلاسکو نشان دادند که علاقمند به امدادرسانی هستند. می‌توان از یاری آنان بهره برد.

پیشنهاد می‌شود آتش نشانیان همچون سربازان جبهه نبرد، پلاک بر گردن داشته باشند تا در شهادت احتمالی این عزیزان هنگام وقوع حوادث، راحت‌تر شناسایی شوند.

**تلفن به خط ارتباطی**

**محل حادثه را پر از گل کنید**

ضمن عرض تسلیت به خانواده آتش‌نشانان شهید در حادثه تلخ پلاسکو از شهرداری درخواست می‌کنم به پاس فداکاری‌های این عزیزان، در محل حادثه گل و درخت نگارد تا هم روح شهدا شاد شود و هم با ایجاد فضای سبز هوای منطقه کمی تغییر کند.

**مادر ۷۰ ساله از تهران**

سلام برادر آتش‌نشانم؛ وقتی نگران خودمانت، چه سبکبال آمدی و خطر را رفع کردی و وقتی گفتم فنجانی جای بنوش، گفتی فوری باید برگردم شاید کسی به کمک من نیاز داشته باشد. این روزها اندوهی قلمم را می‌فشارد زیرا کسی نتوانست به تو عزیز فداکار کمک کند.

**یک هموطن**

صدا و سیما با به تصویر کشیدن مستقیم مراحل امدادرسانی و آواربرداری مساحتان پلاسکو به خوبی اخبار مربوط به این اتفاق را پوشش داد که جای قدردانی دارد، اما به یاد داشته باشیم همیشه حوادثی در حال وقوع است که باید به سماع و نظر مردم برسد در جمله سیل اخیر در مناطق شرقی و مرکزی ایران که آسیب زیادی به مردم آن مناطق وارد کرد. با دارد با انعکاس این اخبار و نشان دادن عکس‌ها و فیلم‌ها مربوط به آن راه را برای کمک‌رسانی مردم هموار کند. مردم ما با امدادی خود در حادثه ریزش ساختمان پلاسکو نشان دادند که علاقمند به امدادرسانی هستند. می‌توان از یاری آنان بهره برد.

**یک شهروند**

صدا و سیما با به تصویر کشیدن مستقیم مراحل امدادرسانی و آواربرداری مساحتان پلاسکو به خوبی اخبار مربوط به این اتفاق را پوشش داد که جای قدردانی دارد، اما به یاد داشته باشیم همیشه حوادثی در حال وقوع است که باید به سماع و نظر مردم برسد در جمله سیل اخیر در مناطق شرقی و مرکزی ایران که آسیب زیادی به مردم آن مناطق وارد کرد. با دارد با انعکاس این اخبار و نشان دادن عکس‌ها و فیلم‌ها مربوط به آن راه را برای کمک‌رسانی مردم هموار کند. مردم ما با امدادی خود در حادثه ریزش ساختمان پلاسکو نشان دادند که علاقمند به امدادرسانی هستند. می‌توان از یاری آنان بهره برد.

**یک شهروند**

صدا و سیما با به تصویر کشیدن مستقیم مراحل امدادرسانی و آواربرداری مساحتان پلاسکو به خوبی اخبار مربوط به این اتفاق را پوشش داد که جای قدردانی دارد، اما به یاد داشته باشیم همیشه حوادثی در حال وقوع است که باید به سماع و نظر مردم برسد در جمله سیل اخیر در مناطق شرقی و مرکزی ایران که آسیب زیادی به مردم آن مناطق وارد کرد. با دارد با انعکاس این اخبار و نشان دادن عکس‌ها و فیلم‌ها مربوط به آن راه را برای کمک‌رسانی مردم هموار کند. مردم ما با امدادی خود در حادثه ریزش ساختمان پلاسکو نشان دادند که علاقمند به امدادرسانی هستند. می‌توان از یاری آنان بهره برد.

**یک شهروند**

**یک شهروند**

صدا و سیما با به تصویر کشیدن مستقیم مراحل امدادرسانی و آواربرداری مساحتان پلاسکو به خوبی اخبار مربوط به این اتفاق را پوشش داد که جای قدردانی دارد، اما به یاد داشته باشیم همیشه حوادثی در حال وقوع است که باید به سماع و نظر مردم برسد در جمله سیل اخیر در مناطق شرقی و مرکزی ایران که آسیب زیادی به مردم آن مناطق وارد کرد. با دارد با انعکاس این اخبار و نشان دادن عکس‌ها و فیلم‌ها مربوط به آن راه را برای کمک‌رسانی مردم هموار کند. مردم ما با امدادی خود در حادثه ریزش ساختمان پلاسکو نشان دادند که علاقمند به امدادرسانی هستند. می‌توان از یاری آنان بهره برد.

**یک شهروند**

**یک شهروند**

صدا و سیما با به تصویر کشیدن مستقیم مراحل امدادرسانی و آواربرداری مساحتان پلاسکو به خوبی اخبار مربوط به این اتفاق را پوشش داد که جای قدردانی دارد، اما به یاد داشته باشیم همیشه حوادثی در حال وقوع است که باید به سماع و نظر مردم برسد در جمله سیل اخیر در مناطق شرقی و مرکزی ایران که آسیب زیادی به مردم آن مناطق وارد کرد. با دارد با انعکاس این اخبار و نشان دادن عکس‌ها و فیلم‌ها مربوط به آن راه را برای کمک‌رسانی مردم هموار کند. مردم ما با امدادی خود در حادثه ریزش ساختمان پلاسکو نشان دادند که علاقمند به امدادرسانی هستند. می‌توان از یاری آنان بهره برد.

**یک شهروند**

**یک شهروند**

**یک شهروند**

**یک شهروند**

**یک شهروند**

**یک شهروند**

**یک شهروند**

**یک شهروند**

**یک شهروند**

**یک شهروند**

**یک شهروند**

**یک شهروند**







## ترجیم

**انالله و انا الیه راجعون**

بانهایت تأثر و تأسف در گذشت مادری مهربان و دلسوز **سرکار خانم مر حومه حاجیه خانم آسیه حاجیان** را به اطلاع کلیه فامیل و آشنایان محترم می‌رساند. به همین مناسبت مجلس ترجمیم آن مر حومه در روز یکشنبه(۹۵/۱۱/۱۷)از ساعت ۱۵ الی ۱۶/۳۰ در کرج -خیابان مظاهری در مهدیه بر گزار می‌گردد. تشریف فرمائی سرورران گرامی موجب شادی روح فقیده سعیده و تسلی خاطر باز ماندگان خواهد شد.

**علی اصغر عربیان و سایر دوستان و آشنایان**

**انالله و اناالیه راجعون**

**مردان خدا چه با صفائی میزند**

**دل‌باخته در راه خدائی میزند**

**کوفی که رسیده وقت آزادیش**

**خندان لب و با نیل و رضائی میزند**



شمع فروزان خانواده

**شادروان حاج محمد حسین بلورچی**

پدر و برادر نازنینمان در طوفان بی‌رحم زندگی خاموش شد. یادش همیشه در دل‌هاست.

به همین مناسبت در مجلس ختم آن عزیز در ساعت ۱۳/۳۰ الی ۱۵ روز یکشنبه ۱۷ بهمن ماه ۹۵ در مسجد جامع شهرک غرب (بلوار فرحزادی روبروی برج میلاد نور) همراه عزیزان و وابستگان گرد هم می‌آئیم و برای آرامش روح بزرگش دعا می‌کنیم.

**خانواده‌های: بلورچی - بهبهانی - مرادی و سایر وابستگان**

**فرزندان: نازنین و اردشیر**

**برادر: علیرضا**

**خواهران: حوریه و حمیرا**

**خواهر و برادرزادگان: ونساد - یاسمن - رزا و برنا**

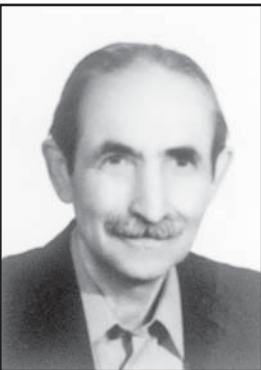
**زندگی صحنه یکتای هنرمندی ماست**  
**هر کسی نغمه خود خواند و زین صحنه رود**  
**صحنه همواره پچاست**  
**خرم آن نغمه که مردم بسیار ند به یاد**



بانهایت تأثر و تأسف در گذشت همسر و پدری مهربان **شادروان ابراهیم احمدی** همکار بازنشسته روزنامه اطلاعات را به اطلاع کلیه اقوام، دوستان و آشنایان محترم می‌رساند؛ به همین مناسبت مجلس ترجمیمی در روز یکشنبه ۹۵/۱۱/۱۷ از ساعت ۱۵:۱۸ الی ۱۹:۴۵ در مسجدالرضاء(ع) واقع در خیابان خر مشهر، خیابان شهید عشقپار، میدان نیلوفر منعقد می‌گردد.

حضور شما سروران گرامی در این مراسم موجب شادی روح آن عزیز و تسلی خاطر باز ماندگان خواهد شد. **از طرف خانواده‌های: احمدی، ابراهیمی، چهارمیر، حاج آقایی، عزیزی، امیدپور، مددی و سایر بستگان، دوستان و آشنایان**

**بازگشت همه به سوی اوست**



با نهایت تأسف و تأثر درگذشت **سرهنک رحمت‌الله کشاورز** ولیان را به اطلاع عموم می‌رساند، به همین مناسبت مجلس ختم و سومین روز درگذشت آن مرحوم روز شنبه ۹۵/۱۱/۱۶ از ساعت ۱۴ الی ۱۵/۳۰ در مسجدنور واقع در میدان فاطمی برگزار می‌گردد.

**خانواده‌های: کشاورزولیان، عباسی، نیکپور، ابراهیمی و کلیه وابستگان**

**بازگشت بهر بسوی اوست**

بانهایت غم و اندوه به اطلاع می‌رسانیم

**سیاک‌هاشمی صدرانی**

ناپاورانه و غیرمنتظره ما را ترک کرد. افسوس که این طوفان ناهنگام کاشانه ما را در نوردید. یادش را در روز شنبه مورخ ۹۵/۱۱/۱۶ از ساعت ۱۵:۳۰ الی ۱۷ در مسجد جامع شهرک غرب بلوار فرحزادی گرامی می‌داریم.

**بهمسر: نسیم ناهیدیان**

**فرزندان: ساسان، الیکا، روناهاشمی صدرانی**

## یادبود

«اوست پایدار»



چهل روز از درگذشت همسر، پدر و برادری مهربان و فداکار **زنده یاد مسعود ملکوتی هشتجین** گذشت.

به همین مناسبت مراسم یادبود بر مزار آن مرحوم در خارج از کشور برگزار می‌گردد و نیز هزینه برگزاری مراسم چهلم آن فقید سعید در ایران صرف امور خیریه خواهد شد.

از کلیه عزیزان و سروران گرامی که با شرکت در مراسم ختم و تماس‌های خود موجب تسلی خاطر باز ماندگان شدند تشکر و سپاسگزاری می‌نماییم. **خانواده‌های: ملکوتی، شمشخالی و سایر اقوام وابسته**

سومین سالگرد درگذشت مادر عزیز و مهربان زنده یاد **حاجیه خانم فاطمه علی‌بیگ** و نیز یادبود پدر بزرگوار و ارجمندمان **حاج مهدی یاورنژاد** را گرامی می‌داریم. همواره یاد آن انسان‌های گرانقدر را در خاطره داریم و به روان پاکشان درود می‌فرستیم.

**فرزندان**

**یادبود**



نیمه زمستان یادآور چهارمین سال پرواز ابدی مهربان مادر ما **قدسیه (اختر) فرجامی** است.

اختری که غروبش نور شادی را از زندگی ما ربود

یاداین نور جاوید و بزرگوار پدرمان مهندس پرویز سازگار گرامی باد

**امیر آروین سازگار - مهر آذین سازگار**

## تسلیم

**جناب آقای علی اصغر عربیان قاضی محترم دیوان عالی کشور**  
خبر درگذشت مادر گرامیتان موجب تأثر و تأسف گردید. این مصیبت عظمی را به حضر تعالی و خانواده محترمتان تسلیت می‌گوییم و خودمان را در غم عزیز از دست رفته‌تان شریک می‌دانیم.  
**کرج، محمد مدرسی - سلطان عبدالله پور، غلام عباس صادقی - اصغر یگانه و پرویز بیات**

**جناب آقای دکتر مصطفی فروغی**  
با کمال تأسف و تأثر تقارن مصیبت‌های فقدان دایمی‌های مادر گرامیتان را تسلیت عرض نموده از خداوند منان آمرزش و علو درجات برای آن بزرگواران مغفور و صبر و اجر و شکیبائی برای باز ماندگان محترم مسئلت می‌نمائیم.

**مدیران و کارکنان شرکت پرلیت**

**جناب آقای مهندس محمد هاشمی صدرانی**  
مصیبت وارده موجب کمال تأسف و تأثر گردید. با عرض تسلیت بقاء عمر جنابعالی و خانواده محترم را از درگاه خداوند متعال مسئلت می‌نمایم.  
**از طرف مهندسین راه و ساختمان دوره (۳۳-۳۷) دانشکده فنی تهران مهدی محیط کرمانی**

**جناب آقای مهندس محمد هاشمی صدرانی**  
با کمال تأسف و تأثر درگذشت شادروان **مهندس سیامک هاشمی صدرانی** فرزند ارشد جنابعالی را تسلیت عرض نموده و بقاء عمر جنابعالی و خانواده محترم را از درگاه خداوند متعال مسئلت می‌نماییم.  
**دکتر رفیع حریری - مهندس علی محمودی - مهندس مهدی محیط کرمانی**

**جناب آقای دکتر بدخش**  
مصیبت وارده را به شما و خانواده محترمتان تسلیت عرض نموده و برای آن عزیز علو درجات الهی را مسئلت می‌داریم.

**دکتر میر محمود نبی‌زاده - دکتر رضا توفیقی**

**استاد و همکار گرامی جناب آقای دکتر محمد حسین بدخش**  
مصیبت وارده را به شما و خانواده گرامیتان تسلیت عرض نموده، از خداوند متعال برای آن مرحوم طلب آمرزش و برای باز ماندگان صبر و شکیبائی مسئلت می‌نمایم.  
**دکتر کورش شیمی**

**جناب آقای مهندس محمد هاشمی صدرانی مدیرعامل محترم شرکت ایران پل**  
ما را در غم عزیز از دست رفته خود سهیم بدانید. آرامش ابدی از درگاه خداوند برای ایشان و صبر را برای شما و خانواده محترم خواستاریم.

**شرکت بنادر**

**آگهی تغییرات شرکت سرمایه گذاری آزاد کار شرقی امفهان سهامی خاص به شماره ثبت ۲۳۴۸۷ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۶۶۱۹۲۷**  
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۲/۰۲/۲۱ تصمیات ذیل اتخاذ شد: ترانزانه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به سال ۱۳۹۳ مورد تصویب قرار گرفت. موسسه حسابرسی اظهار به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۷۶۶۱ بعنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی اصلاح گستران امین به شناسه ملی ۱۰۱۰۳۵۱۷۸۸ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات برای درج آگهی های شرکت انتخاب گردید. **سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۰۲۷۰)**

**آگهی تغییرات شرکت صنعت آبفای کیسون سهامی خاص به شماره ثبت ۲۳۴۴۱۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۴۰۲**  
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۲/۰۲/۲۱ تصمیات ذیل اتخاذ شد: موسسه حسابرسی بهرادر مشار به شناسه ملی ۱۰۸۴۰۰۱۷۹۹۹ به سمت بازرس اصلی و موسسه حسابرسی آزموه کاران به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۸۶۰۰ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند. روزنامه اطلاعات به عنوان روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب شد. ترانزانه و حساب سود و زیان سال مالی ۹۴ به تصویب رسید. **سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۰۲۷۱)**

**آگهی تغییرات شرکت سرمایه گذاری گروه صنعتی ملی سهامی عام**  
**به شماره ثبت ۱۳۵۸۴ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۱۵۲۱۶**  
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۵/۰۴/۱۵ و به استناد مجوز به شماره ۱۲۲/۹۵۳۰ مورخ ۹۵/۰۴/۲۶ سازمان بورس و اوراق بهادار تصمیات ذیل اتخاذ شد: ترانزانه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۴/۱/۲۹ به تصویب رسید. موسسه حسابرسی خدمات مدیریت دایار رهیافت بشناسه ملی ۱۰۲۸۰۰۶۴۶۰۰ (بعنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی خدمات مدیریت آزمون سامانه بشناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۵۲۰۱۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید.

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۰۲۶۶)**

**آگهی تغییرات شرکت نفت گاز و انرژی کیسون سهامی خاص به شماره ثبت ۲۴۶۰۳۷ و شناسه ملی ۱۰۲۲۰۰۸۵۶۲۱۰**  
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۵/۰۵/۱۱ تصمیات ذیل اتخاذ شد: سمت اعضاء هیئت مدیره به شرح ذیل تعیین شد: شرکت کیسون به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۸۱۰۳ به نمایندگی آقای مهدی مظفری به شماره ملی ۰۰۴۰۳۶۲۷۸۸ به سمت رئیس هیئت مدیره شرکت فراسر(سهامی خاص) به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۵۹۲۰۸۲ به نمایندگی عبدالکریم زاهدی منش شماره ملی ۰۰۴۰۴۴۶۹۸۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره شرکت توسعه مهندسی کیسون(سهامی خاص) به شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۰۲۰۱۲ به نمایندگی آقای احمد حیات غیبی به شماره ملی ۳۸۲۲۰۹۹۲۸ به سمت عضو هیئت مدیره و مدیرعامل انتخاب گردیدند. کلیه اوراق و اسناد بهادار و نهج اور شرکت از جمله چک، سفته، برات، قراردادهای، عقود اسنادی و غیره با امضای مدیر عامل به اتفاق یکی از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و اوراق عادی و مراسلات با امضای مدیرعامل و مهر شرکت معتبر است. حدود اختیارات مدیرعامل به شرح مندرج در اساسنامه به تصویب اعضاء هیئت مدیره رسید.

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۰۲۶۸۰)**

**آگهی تغییرات شرکت تولیدی موتور گیربکس و اکسل سایپا سهامی خاص به شماره ثبت ۸۲۲۱۹ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۳۶۰۷۱**  
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۵/۰۴/۲۱ تصمیات ذیل اتخاذ شد: ترانزانه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۴ به تصویب رسید. موسسه حسابرسی هوشیار ممیز با شماره شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۳۹۶۵۰ به عنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی قواعد به شماره شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۳۵۱۰۶ به سمت بازرس علی البدل برای یکسال تعیین شدند. روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید. اعضاء هیئت مدیره به مدت دو سال به شرح زیر انتخاب گردیدند: شرکت امید دارو سلاطین به شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۲۰۱۹۹ به نمایندگی از طرف آقای ابوالحسن احمدیانی به کد ملی ۲۶۷۵۵۳۰۴۱ شرکت آردا راز پارس به شناسه ملی ۱۰۱۰۳۹۵۴۸۶۰۱ شرکت تولید رنگ سلیپا شناسه ملی ۱۰۲۲۰۰۹۳۳۴ و شرکت کالیپاهای بزرگ صنعتی سلیپا شناسه ملی ۱۰۱۰۱۱۶۰۲۲۹.

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۰۲۶۱)**

**آگهی تغییرات شرکت نفت گاز و انرژی کیسون سهامی خاص به شماره ثبت ۲۴۶۰۳۷ و شناسه ملی ۱۰۲۲۰۰۸۵۶۲۱۰**  
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۵/۰۴/۲۱ تصمیات ذیل اتخاذ شد: ترانزانه و صورت‌های مالی شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۴/۱۲/۲۹ مورد تصویب مجمع قرار گرفت. - موسسه حسابرسی بهرادر مشار به شناسه ملی ۱۰۸۴۰۰۱۷۹۹۹ به سمت بازرس اصلی و موسسه حسابرسی آزموه کاران به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۸۶۰۰ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند. - روزنامه اطلاعات به عنوان روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب شد. - اعضاء هیئت مدیره برای مدت دو سال به شرح زیر انتخاب شدند: شرکت کیسون شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۸۱۰۳ شرکت فراسر شناسه ملی ۱۰۱۰۱۵۹۲۰۸۲ شرکت صنعت آبفای کیسون شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۴۰۲.

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۰۲۶۲)**

**آگهی تغییرات شرکت الحاقی سهامی عام به شماره ثبت ۱۰۶۲۷ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۲۸۰۸۴**  
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۵/۰۶/۰۱ تصمیات ذیل اتخاذ شد: ترانزانه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۳۹۴/۱۲/۲۹ مورد تصویب مجمع قرار گرفت. - موسسه حسابرسی آزموه کاران به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۳۵۱۰۶ به سمت بازرس علی البدل برای یکسال تعیین شدند. روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید. اعضاء هیئت مدیره به مدت دو سال به شرح زیر انتخاب گردیدند: شرکت امید دارو سلاطین به شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۲۰۱۹۹ به نمایندگی از طرف آقای ابوالحسن احمدیانی به کد ملی ۲۶۷۵۵۳۰۴۱ شرکت آردا راز پارس به شناسه ملی ۱۰۱۰۳۹۵۴۸۶۰۱ شرکت تولید رنگ سلیپا شناسه ملی ۱۰۲۲۰۰۹۳۳۴ و شرکت کالیپاهای بزرگ صنعتی سلیپا شناسه ملی ۱۰۱۰۱۱۶۰۲۲۹.

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۰۲۶۳)**

**آگهی تغییرات شرکت نفت گاز و انرژی کیسون سهامی خاص به شماره ثبت ۲۴۶۰۳۷ و شناسه ملی ۱۰۲۲۰۰۸۵۶۲۱۰**  
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۵/۰۵/۱۱ تصمیات ذیل اتخاذ شد: سمت اعضاء هیئت مدیره به شرح ذیل تعیین شد: شرکت کیسون به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۸۱۰۳ به نمایندگی آقای مهدی مظفری به شماره ملی ۰۰۴۰۳۶۲۷۸۸ به سمت رئیس هیئت مدیره شرکت فراسر(سهامی خاص) به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۵۹۲۰۸۲ به نمایندگی عبدالکریم زاهدی منش شماره ملی ۰۰۴۰۴۴۶۹۸۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره شرکت توسعه مهندسی کیسون(سهامی خاص) به شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۰۲۰۱۲ به نمایندگی آقای احمد حیات غیبی به شماره ملی ۳۸۲۲۰۹۹۲۸ به سمت عضو هیئت مدیره و مدیرعامل انتخاب گردیدند. کلیه اوراق و اسناد بهادار و نهج اور شرکت از جمله چک، سفته، برات، قراردادهای، عقود اسنادی و غیره با امضای مدیر عامل به اتفاق یکی از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و اوراق عادی و مراسلات با امضای مدیرعامل و مهر شرکت معتبر است. حدود اختیارات مدیرعامل به شرح مندرج در اساسنامه به تصویب اعضاء هیئت مدیره رسید.

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۰۲۶۸۰)**

**آگهی تغییرات شرکت نفت گاز و انرژی کیسون سهامی خاص به شماره ثبت ۲۴۶۰۳۷ و شناسه ملی ۱۰۲۲۰۰۸۵۶۲۱۰**  
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۵/۰۵/۱۱ تصمیات ذیل اتخاذ شد: سمت اعضاء هیئت مدیره به شرح ذیل تعیین شد: شرکت کیسون به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۸۱۰۳ به نمایندگی آقای مهدی مظفری به شماره ملی ۰۰۴۰۳۶۲۷۸۸ به سمت رئیس هیئت مدیره شرکت فراسر(سهامی خاص) به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۵۹۲۰۸۲ به نمایندگی عبدالکریم زاهدی منش شماره ملی ۰۰۴۰۴۴۶۹۸۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره شرکت توسعه مهندسی کیسون(سهامی خاص) به شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۰۲۰۱۲ به نمایندگی آقای احمد حیات غیبی به شماره ملی ۳۸۲۲۰۹۹۲۸ به سمت عضو هیئت مدیره و مدیرعامل انتخاب گردیدند. کلیه اوراق و اسناد بهادار و نهج اور شرکت از جمله چک، سفته، برات، قراردادهای، عقود اسنادی و غیره با امضای مدیر عامل به اتفاق یکی از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و اوراق عادی و مراسلات با امضای مدیرعامل و مهر شرکت معتبر است. حدود اختیارات مدیرعامل به شرح مندرج در اساسنامه به تصویب اعضاء هیئت مدیره رسید.

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۰۲۶۸۰)**

**آگهی تغییرات شرکت نفت گاز و انرژی کیسون سهامی خاص به شماره ثبت ۲۴۶۰۳۷ و شناسه ملی ۱۰۲۲۰۰۸۵۶۲۱۰**  
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۵/۰۴/۲۱ تصمیات ذیل اتخاذ شد: ترانزانه و صورت‌های مالی شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۴/۱۲/۲۹ مورد تصویب مجمع قرار گرفت. - موسسه حسابرسی بهرادر مشار به شناسه ملی ۱۰۸۴۰۰۱۷۹۹۹ به سمت بازرس اصلی و موسسه حسابرسی آزموه کاران به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۸۶۰۰ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند. - روزنامه اطلاعات به عنوان روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب شد. - اعضاء هیئت مدیره برای مدت دو سال به شرح زیر انتخاب شدند: شرکت کیسون شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۸۱۰۳ شرکت فراسر شناسه ملی ۱۰۱۰۱۵۹۲۰۸۲ شرکت صنعت آبفای کیسون شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۴۰۲.

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۰۲۶۹)**

**آگهی تغییرات شرکت توسعه صنعت نوین ساختمان مانا سهامی خاص به شماره ثبت ۲۵۸۱۵۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۴۰۶۷۱۰۹**  
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۵/۰۴/۲۱ تصمیات ذیل اتخاذ شد: شرکت توسعه و عمران اتفاق خراسان با شناسه ملی ۱۰۲۸۰۴۷۱۵۰۰ به نمایندگی آقای عباسعلی جعفری قومی به شماره ملی ۲۱۸۱۰۴۴۷۵۱ به سمت رئیس هیئت مدیره آقای شهاب یکه فلاح به شماره ملی ۰۰۵۸۲۷۹۵۲ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره آقای کامیاب معانی ملاری به شماره ملی ۰۰۵۷۰۶۹۰۳۴ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره موسسه بنیاد توسعه و عمران موقوفات کشور به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۲۰۲۴۴۰ با نمایندگی آقای سعید صادقی به شماره ملی ۲۷۸۲۴۴۱۹۹۶۰ به سمت عضو هیئت مدیره شرکت پیشگامان توسعه ماندگار با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۸۲۸۷۰۱ با نمایندگی آقای سعید پور زادی به شماره ملی ۳۳۹۰۳۴۵۴۰ به سمت عضو هیئت مدیره. کلیه اسناد مالی و اوراق بها دار و تعهدآور از قبیل: چک، سفته و برات، و قراردادهای و عقود اسلامی با امضای مدیر عامل و امضای رئیس هیئت مدیره یا نایب رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد و سایر نامه های اداری با امضای مدیر عامل منفردا همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۰۲۷۴)**

**آگهی تغییرات شرکت توسعه صنعت نوین ساختمان مانا سهامی خاص به شماره ثبت ۲۵۸۱۵۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۴۰۶۷۱۰۹**  
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۵/۰۴/۲۱ تصمیات ذیل اتخاذ شد: شرکت توسعه و عمران اتفاق خراسان با شناسه ملی ۱۰۲۸۰۴۷۱۵۰۰ به نمایندگی آقای عباسعلی جعفری قومی به شماره ملی ۲۱۸۱۰۴۴۷۵۱ به سمت رئیس هیئت مدیره آقای شهاب یکه فلاح به شماره ملی ۰۰۵۸۲۷۹۵۲ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره آقای کامیاب معانی ملاری به شماره ملی ۰۰۵۷۰۶۹۰۳۴ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره موسسه بنیاد توسعه و عمران موقوفات کشور به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۲۰۲۴۴۰ با نمایندگی آقای سعید صادقی به شماره ملی ۲۷۸۲۴۴۱۹۹۶۰ به سمت عضو هیئت مدیره شرکت پیشگامان توسعه ماندگار با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۸۲۸۷۰۱ با نمایندگی آقای سعید پور زادی به شماره ملی ۳۳۹۰۳۴۵۴۰ به سمت عضو هیئت مدیره. کلیه اسناد مالی و اوراق بها دار و تعهدآور از قبیل: چک، سفته و برات، و قراردادهای و عقود اسلامی با امضای مدیر عامل و امضای رئیس هیئت مدیره یا نایب رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد و سایر نامه های اداری با امضای مدیر عامل منفردا همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۰۲۷۴)**

**آگهی تغییرات شرکت توسعه مهندسی کیسون سهامی خاص به شماره ثبت ۲۸۳۶۸۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۰۳۰۱۲**  
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۵/۰۶/۰۱ تصمیات ذیل اتخاذ شد: محل شرکت به تهران، سعادت آباد، بالاتر از میدان کاج، خیابان عبقری دوم، پلاک ۱۸، طبقه پنجم شمالی، کد پستی ۱۹۹۸۶۱۸۸۷۱ تغییر یافت

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۰۲۷۵)**

**آگهی تغییرات شرکت سرمایه گذاری ساختمانی نظام مهندسی ایران سهامی عام**  
**به شماره ثبت ۲۳۴۲۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۵۲۰۸۲**  
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۹۴/۱۲/۱۹ تصمیات ذیل اتخاذ شد: - روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات، جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید. - موسسه حسابرسی فراگیر اصول به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۳۳۶۱۵ به عنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی نماگر حساب بشناسه ملی ۱۰۳۳۰۳۴۸۰۲۶ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند. - ترانزانه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به ۱۳۹۴/۶/۳۱ مورد تصویب قرار گرفت.

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۰۲۸۵)**

**آگهی تغییرات شرکت سرمایه گذاری ساختمانی نظام مهندسی ایران سهامی عام به شماره ثبت ۲۳۴۴۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۵۲۰۸۲**  
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۵/۰۱/۲۵ تصمیات ذیل اتخاذ شد: - ابراهیم فرخ نژاد بشماره ملی ۰۰۶۵۶۹۶۶۴۶ جایگزین سید قوام الدین شاهرخی بشماره ملی ۴۰۷۰۵۲۰۴۳۸ به سمت مدیر عامل برای بقیه مدت هیئت مدیره انتخاب گردید. - اختیارات هیئت مدیره مندرج در برابر اگراف های (پندهای) یک، شش، هفت، هیشت، ده، یازده، دوازده، سیزده و چهارده ماده ۲۷ اساسنامه به مدیرعامل تفویض گردید. -کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادهای و عقود اسلامی با امضا ثابت مدیرعامل و امضا متغیر یکی از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و مکاتبات عادی با امضاء مدیرعامل و مهر شرکت معتبر است.

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۰۲۸۴)**

**آگهی تغییرات شرکت نفت گاز و انرژی کیسون سهامی خاص به شماره ثبت ۲۴۶۰۳۷ و شناسه ملی ۱۰۲۲۰۰۸۵۶۲۱۰**  
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۵/۰۵/۱۱ تصمیات ذیل اتخاذ شد: شرکت توسعه و عمران اتفاق خراسان با شناسه ملی ۱۰۲۸۰۴۷۱۵۰۰ به نمایندگی آقای عباسعلی جعفری قومی به شماره ملی ۲۱۸۱۰۴۴۷۵۱ به سمت رئیس هیئت مدیره آقای شهاب یکه فلاح به شماره ملی ۰۰۵۸۲۷۹۵۲ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره آقای کامیاب معانی ملاری به شماره ملی ۰۰۵۷۰۶۹۰۳۴ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره موسسه بنیاد توسعه و عمران موقوفات کشور به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۲۰۲۴۴۰ با نمایندگی آقای سعید صادقی به شماره ملی ۲۷۸۲۴۴۱۹۹۶۰ به سمت عضو هیئت مدیره شرکت پیشگامان توسعه ماندگار با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۸۲۸۷۰۱ با نمایندگی آقای سعید پور زادی به شماره ملی ۳۳۹۰۳۴۵۴۰ به سمت عضو هیئت مدیره. کلیه اسناد مالی و اوراق بها دار و تعهدآور از قبیل: چک، سفته و برات، و قراردادهای و عقود اسلامی با امضای مدیر عامل و امضای رئیس هیئت مدیره یا نایب رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد و سایر نامه های اداری با امضای مدیر عامل منفردا همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۰۲۸۴)**

**آگهی تغییرات شرکت توسعه صنعت نوین ساختمان مانا سهامی خاص به شماره ثبت ۲۵۸۱۵۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۴۰۶**







امام علی (ع):

ایمان هیچ بندهای راستین نمی شود  
مگر زمانی که اعتمادش به آنچه نزد  
خداست از اعتمادش به آنچه در دست  
خود دارد بیشتر باشد.

نهج البلاغه

## رها شدن از دام مقایسه



یکی از بهترین راهها برای اینکه نسبت به خودتان احساس بسیار بدی پیدا کنید این است که خودتان را با دیگران مقایسه کنید این کاری است که بیشتر افراد می کنند؛ ارزیابی موقعیت شغلی، مالی و خانوادگی یا وضعیت ظاهری و میزان زیبایی خود را با دیگران مقایسه می کنند و معمولاً به این نتیجه می رسند که پایین تر از بقیه هستند.

با این حال مقایسه و ارزیابی بسیار طبیعی است و شما تنها نیستید.

بیش از ۲۰۰۰ سال پیش ارسطو درباره آدم هایی حرف زده است که خود را با دیگران مقایسه می کنند.

در صفحه ۶ بخوانید

## ۵۰۰ پیک تکه آسمان



خداوندا

به تو پناه می آورم از اندوه و امداری و اندیشه آن و دلمشغولی برای آن و بی خوابی کشیدن در غم آن. پس درود بفرست بر محمد و خاندانش و مرا از دین و وام در پناه خوددار. ای پروردگار من، از تو زنهار می خواهم از ذلت و امداری در این جهان و از تبعات و عواقب آن پس از مرگ. پس درود بفرست بر محمد و خاندان او و مرا در امان خودگیر، یا به مالی سرشار یا به کفافی ناگسستنی. بار خدایا... مرا از اسراف و زیاده روی دور دار و به بخشش همراه با میان روی از کجروی بازدار و به من بیاموز آن روش نیکو را که هزینه ام از درآمد بیش نبود و به لطف خویش از تذبذب نگره دار و روزی من از حلال روان گردان و اتفاق های مراه راه های خیر متوجه ساز و از من بستان آن مال که مرا مغرور سازد یا به ستمگری اندازد یا به طغیانم کشاند.

دعای سی ام صحیفه سجاده

خطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید  
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده  
ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)  
khanevadeh@ettelaat.com  
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

## ۵۰۰ قاب هفته



## کنترل خشم کوه گانه

مردک بیچاره در نهایت، خسارت هنگفتی خورد.

مرد این مرتبه با قهر و خشونت دنبال بهلول می گشت تا او را یافته و انتقام خود را از وی بگیرد. همین که به بهلول رسید، گفت: ای بهلول! چرا گفتی که پیاز بخرم و اینقدر خسارت کنم؟ بهلول در جوابش گفت: ای برادر! آن وقت که مرا بهلول دانا خطاب کردی، از روی دانایی گفتم «برو، تنباکو بخر». این مرتبه که مرا بهلول دیوانه گفتی، از روی دیوانگی گفتم «برو، پیاز بخر» و این جزای عمل خود تو است. مردک خجل شده راه خود را پیش گرفته رفت و خود را ملامت می کرد که به راستی، گناه از او بوده است.

### مترسک

از مترسکی سوال کردم: آیا از تنها ماندن در این مزرعه بیزار نشده ای؟ پاسخ داد: در ترساندن دیگران برای من لذتی به یاد ماندنی است. پس من از کار خود راضی هستم و هرگز از آن بیزار نمی شوم!  
اندکی اندیشیدم و سپس گفتم: راست گفتی! من نیز چنین لذتی را تجربه کرده بودم! گفت: تو اشتباه می کنی! زیرا کسی نمی تواند چنین لذتی را ببرد مگر آنکه درونش مانند من با کاه پر شده باشد!

جبران خلیل جبران



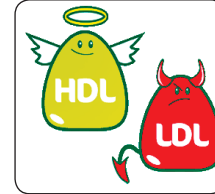
چقدر مدیریت بحران بلدیم؟

صفحه ۲



پیشنهاد سرانیز: خوراک مرغ و بادام

صفحه ۴



به جنگ چربی های بد بروید

صفحه ۵



تربیت دوقلوهای مستقل

صفحه ۷

## ۵۰۰ پیچیده

### توصیه بهلول

روزی بهلول از کوچه ای می گذشت، شخصی صدایش زده گفت: ای بهلول دانا! مبلغی پول دارم، امسال چه بخرم که فایده کنم؟ بهلول گفت: برو، تنباکو بخر!

مرد تنباکو خرید، وقتی که زمستان شد، تنباکو قیمت پیدا کرد و به قیمت خوبی به فروش رسید. از آنجا که تنباکوی کهنه قیمت زیادتری داشت هر چند که از عمر تنباکو باقیمانده بار اوارزش بیشتری می یافت و به قیمت بسیار خوب تری فروخته می شد. سرانجام فایده بسیاری نصیب او شد. یک روز باز بهلول از کوچه می گذشت که همان مرد صدایش زده و گفت: ای بهلول دیوانه! پارسال کار خوبی به من یاد دادی، بسیار فایده کردم، بگو امسال چه خریداری کنم؟ بهلول گفت: برو پیاز بخر! مرد که از گفته پارسال بهلول فایده خوبی برداشته بود، با اعتمادی که به گفته اش داشت هر چه سرمایه داشت و هر چه فایده کرده بود همه را حریصانه پیاز خرید و به خانه انبار کرد و منتظر زمستان نشست تا در هنگام قلت پیاز، فایده هنگفتی بردارد. چون نگاهداری پیاز را نمی دانست، پیازها همه جوانه زده و خراب شدند و هر روز صدها من پیاز گندیده را بیرون کرده به خندق می ریخت. عاقبت تمام پیازها خراب گردید و



▲ زندگی دوباره در زاینده رود/ عکس ها: تسنیم



## • یگانه خدماتی

پلاسکو، دود، آتش، آوار و غم... این‌ها کلماتی است که از روز ۳۰ دی ماه هر روز شنیدیم و با آنها اشک ریختم. یک آتش‌سوزی یکی از بزرگ‌ترین تراژدی‌های ایران را رقم زد و اثرات آن شاید تا مدت‌ها باقی بماند و از بین نرود. در کنار این غم و اندوه ملی آنچه که بارها درباره‌اش در این روزها صحبت شد مدیریت بحران و یاد گرفتن این توانمندی بود. چیزی که البته هربار و با حادثه‌های مشابهی چون آتش‌سوزی ساختمان خیابان جمهوری، زلزله شهرهای مختلف و سیل و... سر زبان‌ها می‌افتد اما فراموش می‌شود. یاد گرفتن این توانمندی به همه ما کمک می‌کند آسیب‌ها و خسارات ناشی از بحران‌های مختلف را به حداقل برسانیم اما برای بیشتر ما این کارها در کنار یاد گرفتن اصول ایمنی لوکس و غیرضروری است.

### کنترل همه چیز

مدیریت بحران طبق تعریف به معنای سوق دادن هدفمند جریان پیشرفت امور به روالی قابل کنترل تا شرایط کم‌کم به قبل از بحران برگردد. در حوادث طبیعی و غیرطبیعی و البته غیر مترقبه نیاز داریم در فضایی که معمولاً پر از ترس، ناامیدی و غم است، فضا را به شکلی مدیریت کنیم که آسیب‌های جسمی و روحی کمتر شده و خسارات مالی به حداقل برسد. بحران‌هایی که به طور طبیعی یا توسط بشر به طور ناگهانی یا به صورت فزاینده به وجود می‌آید و سختی و به مشقتی به جامعه انسانی تحمیل می‌کند، نیاز به اقدامات اساسی و فوق‌العاده دارند.

در واقع مدیریت بحران فرایند برنامه‌ریزی و اجرا برای پیشگیری و کاهش اثرات بحران‌ها، ایجاد آمادگی‌های لازم برای مقابله، مقابله در حین وقوع بحران و بازسازی پس از بحران است و هدفش هم ارایه خدمات به آسیب‌دیدگان، محدود کردن آسیب‌های و خسارات بعدی به مردم و امکانات و تجهیزات و باز توانی و بازسازی تا رسیدن به وضعیت عادی است.

البته این فرایند فقط زمانی که بحرانی به وجود می‌آید آغاز نمی‌شود و نیاز به برنامه ریزی بسیار جدی و اصولی قبل از بحران‌های مختلف دارد. یعنی زمانی که همه چیز در نهایت آرامش است. اطلاع‌رسانی و آموزش هم یکی از مهمترین رکن‌های این برنامه‌ریزی است که امروزه در سراسر دنیا به آن توجه ویژه‌ای می‌شود. اما ما چقدر به آن توجه می‌کنیم؟

معمولاً در شهرها و استان‌های مختلف ستادی یا مرکزی برای مدیریت بحران وجود دارد. اما همه

# چقدر مدیریت بحران بلدیم؟

## راهکارهایی برای روزهای سخت



ما بلد نیستیم هنگام بروز آتش‌سوزی یا سیل و زلزله چه رفتاری داشته باشیم، چطور پناه بگیریم، چطور به دیگران کمک کنیم و چطور خودمان را نجات دهیم تا کمترین آسیب را ببینیم. کودکان یکی از آسیب‌پذیرترین گروه‌ها هنگام وقوع حادثه هستند و اگر ما آنها را از سنین پایین در مورد خطرات ناشی از مخاطرات طبیعی، آموزش دهیم شانس بیشتری برای نجات جان خود دارند. نهادهای بین‌المللی مانند یونسف برنامه‌های مختلفی برای این کار اجرا می‌کنند و حتی در قالب بازی به بچه‌ها واکنش با اثرات بلایای طبیعی را یاد می‌دهند.

در ایران هم معمولاً دوره‌هایی برای بچه‌ها در مدارس و مهدکودک‌ها توسط هلال احمر و سازمان آتش‌نشانی برگزار می‌شود و بچه‌ها الان آگاه‌تر شده‌اند اما ما بزرگ‌ترها دانش‌مان در این زمینه بسیار ناچیز است.

بهترین راه این است که برای یاد گرفتن اصول امداد و کمک‌های اولیه، خاموش کردن حریق، پناه گرفتن در زلزله و اصولاً آمادگی برای سیل و زلزله به کلاس برویم. دوره‌های کمک‌های اولیه برای همه افراد در پایگاه‌های هلال احمر برگزار می‌شود و شما می‌توانید با هزینه کم و حتی گاهی رایگان یاد بگیرید چطور به خودتان و دیگران در صورت

چیز برعهده سازمان‌ها نیست. ما به عنوان مردمی که ممکن است هر لحظه در معرض بحرانی طبیعی و غیرطبیعی قرار بگیریم باید برای آنها آماده باشیم و آنقدر نکات و جنبه‌های مختلف این مساله از ایمنی تا اصول کلی روانشناسی را یاد گرفته باشیم که خودمان را نیازیم و نگذاریم به خودمان و دیگران بیشتر از آنچه که ناگزیر است آسیب برسد. در واقع آموزش نقش بسیار کلیدی برای کاهش اثرات بلاهای طبیعی دارد و برای همین هم بسیار جدی گرفته می‌شود. از سازمان‌های بین‌المللی تا مراکز داخلی برای این آموزش و افزایش آگاهی مردم تلاش می‌کنند اما هربار که حادثه‌ای چون پلاسکو رخ می‌دهد متوجه می‌شویم این آگاهی هنوز بسیار کم است.

شناخت عوامل مؤثر در بروز بحران‌ها، فراهم کردن امکانات و انتخاب راه حل مناسب از آن چیزهایی هستند که باید در جریان مدیریت بحران یاد بگیریم و اجرا کنیم. البته این نکته‌ها را به خود یاد نمی‌گیریم و باید دنبال آن برویم.

### یاد بگیریم

صدا و سیما، مدارس و اداره‌ها جزو جاهایی هستند که باید مدیریت بحران از طریق آنها به مردم آموزش داده شود اما این اتفاق کم می‌افتد و حساسیت هم به این آموزش‌ها کم است. بسیاری از

آسیب دیدن و زخمی شدن کمک کنید.

برای یاد گرفتن اصول اطفای حریق هم می‌توانید از آموزش‌های آتش‌نشانی کمک بگیرید و در کلاس‌های این سازمان شرکت کنید. اینکه چطور از کپسول آتش‌نشانی استفاده کنید، در مواجهه با آتش‌های مختلف چطور برخورد کنید و چطور فرد آسیب دیده را نجات دهید از اصولی است که در این کلاس‌ها یاد می‌گیرید. با یاد گرفتن این اصول هنگام بروز حوادث مختلف به دلیل همین آگاهی خونسردتر هستید، می‌توانید بر اعصاب‌تان مسلط باشید و کنترل امور را در دست بگیرید و البته آسیب روحی کمتری ببینید.

### تجهیزاتی برای آرامش

آموزش بخشی از مدیریت بحران است. بخش دیگری از آن مربوط به داشتن تجهیزات مناسب است. شما کپسول آتش‌نشانی در محل کار و زندگی‌تان دارید؟ اگر دارید آن را هر سال شارژ می‌کنید؟ راه‌های فرار و پله‌های اضطراری محل کار و منزل را بلدید، می‌دانید کجای خانه و دفترتان امن است و می‌توانید در آنجا پناه بگیرید؟

اینها سؤالاتی است که اگر جوابشان را نمی‌دانید باید دنبال راه حل باشید. حادثه غیر مترقبه است و شما فقط با این اقدامات می‌توانید برایش آماده باشید و گر نه غافلگیر می‌شوید و آسیب زیادی می‌بینید. تجهیزاتی مثل کپسول آتش‌نشانی را به راحتی می‌توانید تهیه کنید و طرز کارشان را هم یاد بگیرید.

برای شناسایی مکان‌های امن محل کار و منزل هم می‌توانید از کارشناسان آتش‌نشانی کمک بگیرید و با برگزاری جلسه‌هایی بین اهالی ساختمان آموزش ببینید اما از بیمه هم نباید گذشت. زمانی که حادثه‌ای اتفاق می‌افتد آنچه تا حدودی شما را به شرایط قبل از بحران باز می‌گرداند بیمه است. ممکن است شما خانه یا بخشی از سرمایه زندگی‌تان را از دست بدهید اما با بیمه‌های مختلف که بسیار هم گسترده و متنوع هستند می‌توانید تا حدود زیادی این خسارت‌ها را جبران کنید. بیمه آتش‌سوزی برای منزل و محل کار و بیمه اجناس و سرمایه و وسایل خانه بسیار مفید هستند. حتماً یادتان هست که از بین ۵۶۰ واحد تجاری ساختمان پلاسکو تنها ۱۰۰ واحد بیمه داشتند آن هم با حداقل تعهدات. کسب و کار و زندگی شما نیاز به بیمه‌ای دارد که خیال شما را بابت حوادث احتمالی و جبران خسارت آن راحت کند.

حالا که چند روزی از حادثه تلخ ساختمان پلاسکو می‌گذرد کاش شعارها و حرف‌های روزهای اول را در باره ایمنی فراموش نکنیم و همچنان به فکر بهتر کردن شرایط خودمان و کسب آمادگی بیشتر باشیم.

## تئاتر

### ماما پرما

خانه هنرمندان این روزها در سالن استاد انتظامی میزبان نمایش ماما پرما است که تا ۲ اسفندماه هر روز ساعت ۱۸:۱۵ اجرا دارد. این نمایش به کارگردانی فرزین نوبرانی و با بازی بیتا عزیز اغلی، امیر فراهانی، عباس علیرضا، فرزاد برهمن، ملیکا قدیمی، سهیل قناعتی، مرسانا حسین خانی روی صحنه می‌رود و برداشتی آزاد از نمایشنامه پرما اثر لورکا است.



ماما پرما در سیزدهمین جشنواره بین‌المللی هایفست اجرا و نیز برنده جایزه ویژه هیأت داوران از بیست و سومین جشنواره بین‌المللی لوری فست شده است. «ماما پرما» نمایشی برگرفته از نماد و مینیما لیزم در فضایی سوررئال است که با قالب بندی‌های سینمایی در هم آمیخته شده است. این اثر نسبت به آثار قبلی اجرا شده در ایران بسیار تفاوت دارد و با نگرش کاملاً فرمالیستی پا به صحنه می‌گذارد. ماما پرما در یک ساعت اجرا می‌شود و قیمت بلیت آن ۱۵ هزار تومان است.

## سینما

### بدون تاریخ بدون امضا

فیلم سینمایی «بدون تاریخ، بدون امضا» به کارگردانی وحید جلیلود ساخته شده و برای اولین بار در سی و پنجمین جشنواره فیلم فجر رونمایی شده است. این فیلم که بر اساس فیلمنامه مشترکی از علی زرنگار و وحید جلیلود ساخته شده، موضوعی اجتماعی دارد و ماجرای یکی از پزشکان پزشکی قانونی به نام کاوه نریمان را روایت می‌کند که در محل کارش با جسدی مواجه می‌شود که او را پیش از این می‌شناخته است.



داستان فیلم از همین آشنایی شروع می‌شود و با حوادثی پیش می‌رود. در این فیلم سینمایی بازیگرانی مثل امیر آقایی، هدیه تهرانی، سعید داخ، علیرضا استادی، نوید محمدزاده و جمعی از هنرجویان تئاتر نقش آفرینی می‌کنند. جلیلود پیش از این با فیلم «چهارشنبه ۱۹ اردیبهشت» جوایز متعدد داخلی و بین‌المللی را کسب کرده بود.

## پیشنهاد هفته

در روزهای پیش رو اگر دنبال فرصتی برای بیرون زدن از خانه و وقت گذراندن در گوشه و کنار شهر می‌گردید، نگاهی به این پیشنهادها بیندازید. ما توصیه‌های ساده و کم‌هزینه‌ای برای تفریحات لذت بخش شما در کنار خانواده داریم.



کوچه‌ها از جمعیت پر شده بود. طبق گفته هود برای محفوظ ماندن از عذاب الهی همه مؤمنان یک جا جمع شده بودند. مردان بلند قامت، عمیر را سر شانه گذاشته بودند و در کوچه‌ها می‌گردانند، زن‌ها و دخترها لهله می‌کردند. اشک شوق صورت مادر بزرگ عمیر را پوشانده بود، در دلش می‌گفت: «چقدر پدر و مادرت خوشحالتند!» عمیر دستانش را به علامت پیروزی بالا برده بود و با چشمانش می‌خندید.

کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیسیت برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی

خودشان آمدند: «بکشید بالا به آب رسیدم.» وقتی عمیر از چاه بیرون آمد تا سینه اش خیس شده بود. پسرهای دورش جمع شدند. هود دستش را

سایر پسرهای اطراف چاه جمع شدند و با خوشحالی سوت و فریاد کشیدند و عمیر را تشویق کردند. حنیف با صدای بلند گفت: «بروید کنار! نور به

## ما نجات می‌یابیم

● نوشته: هانیه ضرابی  
قسمت چهارم



هود آرام به حنیف گفت: «کمکش کن.» وقتی عمیر به ته چاه رسید حنیف از لبه چاه فریاد کشید: «کمی صبر کن تا چشم‌هایت به تاریکی عادت کند، خیلی مواظب تیغه کلنگ باش که نشکند با هزار التماس و اصرار استاد آهنگر دور از چشم مकिन برایمان درست کرده، زانوهایت را کمی خم کن.»

بعد از مدت کوتاهی که پرده تاریکی از جلوی چشم‌های عمیر کنار رفت و نگاهش به دیواره تاریک و تنگ چاه افتاد و وحشت و جودش را فراگرفت، یاد پدرش افتاد که سه سال پیش پس از مادرش او را در میان خاک و سنگ‌های به هم فشرده به خاک سپردند، پایش را روی خاک کشید چند سنگریزه کف پایش را فشرده درست شبیه خاکی بود جنازه پدرش را روی آن گذاشتند، لرزه به تنش افتاد احساس کرد راه نفسش بند می‌آید. یاد حرف مادر بزرگش افتاد: «ناراحت نباش عزیزم دیگر پدرت درد نمی‌کشد، روز قیامت همه دوباره کنار هم خواهیم بود.» او با شک نگاهش کرده بود و مادر بزرگش با لحنی اطمینان بخش گفته بود: «باور کن هود پیامبر راست می‌گوید او مرد مهربان و درستکاری است.»

به بالای سرش نگاه کرد، نور به سختی انتهای چاه را روشن می‌کرد، واقعاً می‌شد به آب رسید؟! فریاد حنیف او را به خودش آورد: «حالت خوب است؟ می‌خواهی بیایی بالا؟» عمیر راست ایستاد و با قدرت جواب داد: «نه، حالم خوب است.» انتظار داشت خاک به خاطر خشکسالی چند ساله خیلی سفت باشد به همین جهت کلنگ را بالای سرش برد و خیلی محکم به خاک کوبید، تیغه کلنگ در خاک به راحتی فرو رفت، عمیر به کارش ادامه داد و بعد از آنکه سومین سطل پر خاک را به بالا فرستاد، حنیف با خوشحالی فریاد زد: «به آب رسیدیم! بچه‌ها، آب!» و با سرعت خودش را به چاه رساند و فریاد زد: «عمیر داری به آب می‌رسی خاک نرم و پررنگ شده، آفرین پسر! به کارت ادامه بده.»

چند روز بعد اطراف چاه غلغله بود، عمیر دوان دوان خودش را از سر زمین رساند و به زحمت از میان جمعیت راهی باز کرد و نزدیک هود ایستاد. چهره بسیاری از مردم از خشم برافروخته شده بود، دیگر کسی به سوزش آفتاب اهمیت نمی‌داد، جگرها آتش گرفته بود، هر کس چیزی می‌گفت: «بی شرمی را به آخر رسانده‌اند...»

– «باید حقشان را کف دستشان بگذاریم...»

– «دیگر نباید ساکت بنشینیم...» عمیر با چشمان حیران به دهان‌ها چشم دوخته بود، جرأت نداشت به چاه نزدیک شود و از نزدیک ببیند. نگاهش به دوستانش افتاد که با چشمان نگران لاابالی جمعیت ایستاده بودند. از پشت سر گفتگویی شنید:

– «می‌خواستم از فردا ساخت مخزن زیرزمینی را شروع کنم.»

– «من هم می‌خواستم بهت بگویم با آن مخزن‌هایی که عموی خدا بیامرزت برای آن کافرها ساخت فرق داشته باشد.»

روی شانه اش گذاشت و کمی فشار داد و با لبخند گفت: «تو باعث افتخار همه مردمی.» عمیر به چشمان هود خیره شد، ناگهان خودش را در آغوش هود انداخت و بی اختیار اشک از چشمانش سرازیر شد و زیر لب گفت: «معدرت می‌خواهم.» هود داستان قدرتمندش را دورش حلقه کرد و با کف دستان بزرگش آرام چند ضربه بر پشتش کوبید، عمیر در حالی که اشک‌هایش را پاک می‌کرد رو برویش ایستاد.

نصیر به پشتش زد و گفت: «پسر! تو یک قهرمانی!» حسیب با انگشت اشاره خم شده ضربه کوچکی به سر عمیر زد و گفت: «کاش زودتر می‌آمدی! از بس خاک کندیم دست‌هایمان تاول زد.» سپس کف دست‌هایش را که تاول‌های ترکید و تازه بسته آن را پوشانده بود به او نشان داد. هود به پسرهای ناگهانی کرد و گفت: «خدا تنها نیروی مؤثر در جهان است و بندگانش واسطه انجام دستورات اویند. او هیچ وقت بندگانش را تنها نمی‌گذارد. خوب، معطل چه هستید؟ برویم و این خبر خوش را به اهالی بدهیم.»

ته چاه نمی‌رسد.» پسرهای چاه فاصله گرفتند. حسیب که سبیل و ریش مشکی صورتش را پوشانده بود به حریت گفت: «بدو به پدرت خبر بده که به زودی باغش پر میوه می‌شود.»

حریت با خوشحالی گفت: «راست می‌گویی! ده سکه کاسبی می‌کنم!» حسیب و نصیر آرنج‌هایشان را روی شانه‌های حریت گذاشتند و با لحن کشداری گفتند: «سهم ما یادت نرود؟!»

حنیف ابرویش را بالا انداخت و گفت: «پس من هم هستم!» حریت شانه‌هایش را خالی کرد و از دوستانش کمی فاصله گرفت، از فکری که به ذهنش رسید صورتش شکفته شد و گفت: «آخ جان! الآن وقت تصفیه حساب است! خبر به این مهمی را که مجانی نمی‌دهم!» و با سرعت به طرف خانه دوید. حسیب همان طور که به دور شدن حریت چشم دوخته بود سری تکان داد و گفت: «بیچاره پدرش، حتماً از دستش دیوانه می‌شود وقتی حریت شروع به اصرار کند طرف را کلافه می‌کند.» با شنیدن صدای عمیر همه به

### کتاب

### به آواز باد گوش بسپار

نشر چشمه به تازگی کتاب «به آواز باد گوش بسپار» اثر هاروکی موراکامی را منتشر و با ترجمه محمدحسین واقف روانه بازار کرده است. موراکامی



در روزگار ما یکی از مشهورترین و پرخواننده‌ترین نویسندگان جهان است. شهرت و اعتبار او به اندازه‌ای است که انتشار هر رمان تازه‌ای از او یک اتفاق مهم خبری محسوب می‌شود. به آواز باد گوش بسپار اولین رمان این نویسنده ژاپنی است که باعث شناخته شدنش در ادبیات ژاپن شد. او این رمان را سال ۱۹۷۹ منتشر کرد و توانست جوایز بسیار معتبری را از آن خود کند. این اثر داستانی است از یک فقدان و رابطه‌هایی که شکل نمی‌گیرند و ماجراهای یک نسل. رمان در هجده روز از سال ۱۹۷۰ اتفاق می‌افتد و این کتاب اولین بخش از سه‌گانه مشهور این نویسنده است که به ترتیب «موش» مشهور است. تکه‌های بعدی این سه‌گانه پین‌بال ۱۹۷۳ و تعقیب گوسفند وحشی هستند.

### موزه

### موزه اسناد مشروطه



خانه طباطبایی یکی از خانه‌های مجلل تاریخی شهر بروجرد است که در حال حاضر تبدیل به موزه اسناد مشروطه بروجرد شده و در آن اسناد مربوط به این دوره تاریخی نگهداری می‌شود اما به جز جذابیت‌های اشیای موزه بنای این خانه تاریخی هم بسیار دیدنی است. خانه شامل یک حیاط بزرگ با نمای آجر و کاشی است و سه طبقه ساختمان دارد. طبقه اول عمارت دارای دو شبستان زمستانی و یک پنچ دری است. طبقه دوم دارای تالاری با درهای زیبا و هنرمندانه است. طبقه آخر هم شاه نشین خانه است با سقفی کوتاه‌تر و تزئیناتی چشمگیرتر. در زیر زمین یک یخچال قدیمی با پوشش طاق ضربی چهار بخشی وجود دارد که سابقاً اهالی خانه در فصل زمستان لایه‌های متعدد یخ را از حوض جدا کرده و از طریق یک سوراخ درون آن می‌ریختند و به تدریج در فصل‌های گرم سال از آن استفاده می‌کردند.

### گشت و گذار

### قلعه فین



قلعه فین بندرعباس بر روی تپه‌ای مرتفع و مشرف به راه‌های ارتباطی منطقه قرار دارد. این قلعه و تپه طبیعی آن فضای بزرگی را در بر می‌گیرد که بیشترین طول آن ۲۹۰

متر و بیشترین عرض آن ۱۸۰ متر است. از وجود برج‌هایی که در هر یک از گوشه‌ها قرار گرفته می‌توان حدس زد نقشه واقعی این قلعه چند ضلعی نامنظمی بوده که بوسیله برج‌های مدوری محافظت می‌شده است. قدمت قلعه را از روی سفال‌های بدست آمده می‌توان به قرون میانه اسلامی نسبت داد. دقیق‌تر را بخواهید می‌شود دوره ایلخانی و تیموری. با این حال، این بنا تا دهه‌های اخیر هم مورد استفاده خوانین منطقه قرار داشت. در حاشیه قلعه و بر روی دامنه تند آن الحاقاتی از سده اخیر با اسکلت فلزی و آجر و سیمان و کاشی دیده می‌شود که در دوره‌های بعد به فضای قلعه افزوده شده است.



## پیشنهادهای شیر آشپز

### خوراک مرغ و بادام

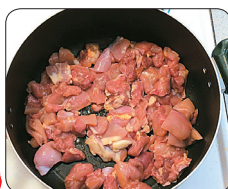
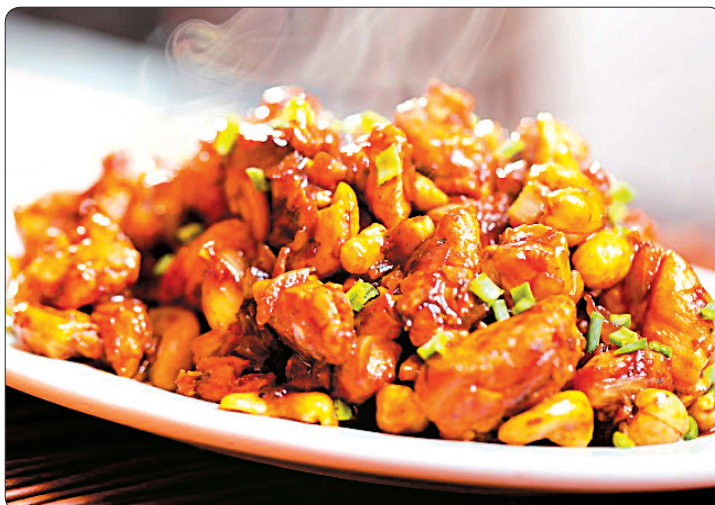
خوراک مرغ و بادام هندی غذایی بسیار خوش طعم و متفاوت است که در آشپزی هندی جایگاه ویژه‌ای دارد. این خوراک را می‌توانید با نان یا برنج سرو کنید و از طعم جدید آن لذت ببرید.

#### مواد لازم:

سینه مرغ	۴ تکه
نشاسته ذرت	۳ قاشق غذاخوری
بادام هندی	۱ فنجان
سیر تازه	۲ حبه
زنجبیل رنده شده	۱ قاشق چایخوری
سویا سس	نصف فنجان
سرکه سیب	۴ قاشق غذاخوری
سس گوجه فرنگی	۴ قاشق غذاخوری
سس چیلی	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

#### طرز تهیه:

سینه مرغ را به تکه‌های کوچک مکعبی خرد کرده و همراه با فلفل سیاه، نشاسته ذرت و نمک داخل کیسه زیپ دار بریزید. در کیسه را بسته و خوب تکان دهید و اجازه دهید نیم ساعت استراحت کند تا مرغ طعم دار شود. ماهیتابه‌ای را



روی حرارت متوسط قرار دهید و در آن روغن (یا کره) ریخته و مرغ‌ها را تفت دهید. سپس سویا سس، سرکه، سس گوجه فرنگی، سس چیلی، سیر خرد شده، زنجبیل رنده شده و بادام هندی را در کاسه‌ای با هم مخلوط کنید و روی مرغ‌ها بریزید. البته اگر دوست دارید بادام هندی

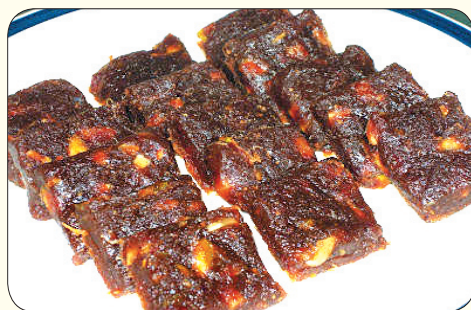
## دنیای شیرینی

### حلوی خرما

حلوی خرما دسری مقوی و مغذی است و برای کسانی که ضعف جسمانی دارند بسیار مناسب است.

#### مواد لازم:

خرما	۱ لیوان
آرد	۲ لیوان
کره	دو سوم لیوان
گلاب	۳ قاشق غذاخوری
دارچین	۱ قاشق چایخوری
گردو خرد شده	۴ قاشق غذاخوری



#### طرز تهیه:

آرد را الک کنید و همراه با روغن داخل قابلمه بریزید و روی حرارت قرار دهید و هم بزیند تا رنگ آرد طلایی شود. دقت کنید که آرد نسوزد. پوست و هسته خرماها را بگیرد و له کنید. سپس همراه با گلاب و پودر دارچین به آرد اضافه نمایید، مواد را خوب هم بزیند تا خرماها نرم شوند. سپس شعله را ملایم کنید و همچنان حلوا را هم بزیند تا یکدست شود گردوی خرد شده را به حلوا اضافه کنید. سپس حلوی داغ را در ظرف بریزید و روی آن را صاف نمایید و با خلال بادام، پسته و... تزیین کنید.

## دنیای سبزی

### ناگت مرغ و سبزیجات

این غذا بسیار ساده آماده می‌شود و در مقایسه با ناگت‌های نیمه آماده بسیار سالم‌تر است.

#### مواد لازم:

سینه مرغ پخته	۲ عدد
کلم بروکلی	۱ لیوان
هویج	۱ عدد
تخم مرغ	۱ عدد
پنیر رنده شده	۲ قاشق
آرد	به مقدار لازم
پودر سوخاری	به مقدار لازم



#### طرز تهیه:

در قابلمه‌ای آب و نمک بریزید و روی حرارت قرار دهید تا به جوش بیاید سپس کلم بروکلی‌ها را در آب جوش بریزید و پس از ۵ دقیقه که جوشید با آب سرد آبکشی کنید. کلم بروکلی‌های جوشیده، سینه مرغ پخته، هویج خرد شده و پنیر رنده شده را داخل میکسر بریزید و بزیند تا به شکل خمیری نرم شود. سپس به آن نمک و فلفل بزیند. این خمیر را به مدت ۱ ساعت داخل یخچال بگذارید و استراحت دهید، سپس تخم مرغ را در کاسه‌ای بریزید و با چنگال بزیند. آرد سوخاری و آرد سفید را داخل ظرف‌های جداگانه بریزید، با دست تکه‌هایی از مایه ناگت بردارید و به آن شکل دهید سپس ناگت‌ها را به نوبت در آرد سفید، تخم مرغ و آرد سوخاری بزیند و داخل سینی فر که چرب کرده‌اید قرار دهید. سپس در فر با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۵ دقیقه بزیند تا وقتی که طلایی شوند.

## دنیای دکور

### ۱۴ نکته برای داشتن خانه‌ای تمیز و درخشان



۱. برای مرتب کردن بخش‌های مختلف خانه از بالاترین نقطه در خانه کارتان را شروع کنید و به ترتیب به پایین‌ترین آن برسید. هیچ گاه تمیزکاری را نیمه کاره رها نکنید چون آلودگی‌ها به راحتی به نواحی‌ای که تمیز کرده‌اید منتقل می‌شوند و دوباره مجبور به نظافت آن بخش‌ها خواهید شد.

۲. پرده حمام به دلیل اینکه همیشه در محیطی مرطوب قرار دارد و دائم خیس می‌شود، محلی برای جمع شدن باکتری‌ها و قارچ‌هاست. پس باید هر چند وقت یک بار آن را باز کنید و بشویید و سپس آن را در محیطی باز و جلوی نور خورشید قرار دهید. ماشین ظرفشویی نیز وضعیتی مانند پرده حمام دارد زیرا پس از شست و شو و خارج کردن ظروف، در ماشین را می‌بندیم. در این حال رطوبت داخل ماشین به قارچ‌ها و باکتری‌ها فرصت رشد و تکثیر می‌دهد. به این دلیل باید همواره بعد از شستن ظروف، تا زمان خشک شدن کامل فضای داخل ماشین، در آن را باز بگذارید.

۳. اگر هواکش آشپزخانه را درست و به موقع تمیز نکنید، می‌توانید به عاملی برای ایجاد بیماری و حساسیت تبدیل شوید.

۴. گردگیری هر اتاق، شامل روی همه وسایل و مبلمان، قسمت زیرین قفسه‌ها، دستگیره‌ها، همینطور قاب‌های عکس، صفحه تلویزیون و مجسمه‌ها و وسایل تزیینی است. وقتی گردگیری با دستمال خشک امکانپذیر باشد، بهتر است با این روش نظافت کنیم. چون خیس کردن برخی وسایل کار را مشکل می‌کند. برای تمیز کردن اثر انگشت، از یک دستمال میکروفایبر مرطوب شده با آب گرم استفاده کنید.

۵. مطمئن شوید که همه جاهایی که با دست و انگشتان تماس دارند مانند دستگیره درب‌ها، کلیدهای برق، کنترل لوازم صوتی تصویری و تلفن را تمیز کرده‌اید. این مکان‌ها جاهایی هستند که بیشتر اوقات فراموش

می‌شوند در صورتی که منبع میکروب‌ها هستند. ۶. مبلمان و پرده‌ها بیشترین گرد و غبار را به خود می‌گیرند. با یک دستمال مرطوب می‌توانید به راحتی گرد و غبارها را از بین ببرید. غبارها موجب بروز بیماری تنفسی و حساسیت‌های پوستی می‌شوند. ۷. موکت‌ها به دلیل داشتن پرزهای درهم، محلی بسیار مناسب برای تجمع گرد و غبار و آلودگی‌های دیگر است. برای تمیز کردن آنها پارچه‌ای توری به آرامی روی موکت را تمیز کنید

۸. تمیز کردن پنجره‌ها کار دشواری است اما شما با درست کردن محلولی از آب، یک سوم پیمانه سرکه سفید و یک قاشق غذاخوری مایع ظرفشویی، می‌توانید به راحتی با یک اسفنج نرم، پنجره خانه خود را تمیز کنید. اگر لکه یا جسمی سخت روی شیشه پنجره جا خوش کرده، می‌توانید ابتدا با آب و صابون روی آن قسمت را مرطوب کنید و سپس به وسیله یک تیغ یا کاردک آن را از روی شیشه بردارید. ۹. هیچ وقت پنجره را در روزهای آفتابی

پاک نکنید زیرا خیلی سریع خشک شده و می‌تواند باعث ایجاد لکه در پنجره‌ها شود. ابتدا گوشه‌های پنجره را با جاروبرقی تمیز کرده تا گرد و خاک‌ها از بین بروند سپس با دستمال‌های میکروفایبر و مواد شوینده شیشه را تمیز کنید. پنجره‌ها را در روزها آبری تمیز کنید تا شیشه‌ها شفافیت بیشتری پیدا کنند. ۱۰. برای تمیز کردن وسایل چوبی مانند میز تلویزیون، کمد، ویرین و... می‌توانید از روغن چرخ استفاده کنید، به این صورت که چند قطره روغن چرخ روی پارچه نرمی بریزید و بعد روی میز و یا اشیای دیگر بکشید. خواهید دید که چقدر تمیز و براق می‌شوند و حتی این کار باعث می‌شود که اشیای چوبی خاک به خود نگیرد

۱۱. اگر آجرهای اطراف شومینه کثیف شده، از سرکه استفاده کنید. قلم‌مو را داخل سرکه سفید زده و روی آجرها بکشید و با دستمال خشک، آجرها را کاملاً تمیز کنید. ۱۲. اگر دیوارهای شما رنگ روغن دارد، به هیچ عنوان از مواد پاک‌کننده برای تمیز کردن آن استفاده نکنید زیرا باعث می‌شود که رنگ دیوار بر اثر مواد پاک‌کننده از بین برود و حالت زیبایی خودش را از دست بدهد بلکه فقط از یک دستمال و آب سرکه استفاده کنید.

۱۳. یک اتاق هنگامی تمیزتر به نظر می‌رسد که هوای پاک داشته باشد، قوطی‌های نوشابه یا بسته‌های غذاهای آماده نیمه و سایر ملزوماتی که ممکن است تولید بوی نامطبوع کند را از اتاق جمع کنید و با باز کردن پنجره‌ها بگذارید هوای تمیز وارد اتاق شما شود.

۱۴. به جای استفاده از خوشبوکننده‌های هوا از اسانس‌های طبیعی استفاده کنید. رایحه‌های دارچین، وانیل یا جوز گزینده‌های خوبی برای طراوت بخشیدن به یک خانه تمیز هستند. برای این کار فقط کافی است مقداری از آنها را در آب بجوشانید و بگذارید رایحه آن در همه خانه پیچد.



## ویژگی های نان سالم



استخوان است.

۳- یک نان خوب، بافت نرم و یکنواختی دارد، به راحتی بریده می شود و زود بیات نمی شود. این ویژگی ها نشان می دهند در پخت آن از خمیر مایه استفاده شده؛ نه جوش شیرین.

۴- نان های صنعتی که در کارگاه ها و کارخانجات تولید نان طبع می شوند، از بهترین و سالم ترین نان ها هستند. چرا که به شیوه ای بهداشتی تهیه می شوند و دخالت نیروی انسانی در آنها کمتر است.

۵- اگر نان صنعتی بسته بندی شده می خرید، به برجسب ارزش غذایی آنها نگاه کرده و دقت کنید که نان ها با قند کم و ترجیحاً بدون قند بوده و نسبت کربوهیدرات به فیبر در آنها حداقل ۱۰ به ۱ باشد.

نان فقط یک غذای سیرکننده نیست. منبعی از کربوهیدرات، فیبر، روغن، املاح و برخی ویتامین ها است. یعنی بخش زیادی از آنچه بدن ما برای سوخت و ساز نیاز دارد، در نان به چشم می خورد. اما همین نان هم انواع مختلفی دارد و بسته به شیوه پخت و موادی که در پخت آن به کار رفته، می تواند ارزش بیشتر یا کمتری داشته باشد. در میان نان های سنتی، سالم ترین آنها، نان سنگک است که کمترین دور ریز را دارد و به دلیل وجود سبوس (اگر رنگ آن تیره باشد) زود هضم تر است. بعد از سنگک، بربری از محبوب ترین نان ها است که اگر خمیر نباشد

و با حرارت یکنواخت و ملایم پخته شود، می تواند نیازهای غذایی ما را تامین کند. اما شما چه نان بخرید و چه گهگاهی در فر خانگی تان نان بپزید، باید بدانید که نان سالم ویژگی هایی دارد که نبود هر کدام از آنها می تواند کیفیت و ارزش غذایی نان را زیر سوال ببرد.

۱- نان سالم کاملاً پخته و برشته است اما سطح آن نباید نشانه ای از سوختگی داشته باشد.

۲- در فرایند تخمیر، نباید از جوش شیرین استفاده شود. جوش شیرین یکی از عوامل کاهش جذب ریزمغذی های نان مثل کلسیم، فسفر، آهن و... و تشدید بیماری هایی مثل کم خونی یا پوکی

## خطرات سریع غذا خوردن



عجله کردن در خوردن غذا باعث می شود شما لذت کافی از غذا نبرید و مدام درگیر این باشید که لقمه های بیشتری به دهان خود ببرید. در چنین شرایطی از طعم غذا چیزی متوجه نمی شوید. چشیدن و لذت بردن از غذا باعث می شود سریع تر از آن احساس رضایت کنیم. از سوی دیگر، کم جویدن غذا باعث می شود معده و روده کار سخت تری برای هضم و جذب غذا داشته باشند و دل درد، یبوست و جذب ناقص مواد غذایی اتفاق بیفتد.

برای کاهش سرعت غذا خوردن تا به این توصیه ها توجه کنید:

هنگام غذا خوردن چند کار را با هم انجام ندهید. مثلاً همزمان با غذا خوردن به تلویزیون و موبایل نگاه نکنید و پشت میز کارتان غذا نخورید تا تمرکز بیشتری روی غذا داشته باشید.

لقمه های کوچک بردارید و قاشقتان را کاملاً پر از غذا نکنید. با خوردن واحدهای کوچکتر از غذا هم بهتر آنها را می جوید و هم مدت زمان بیشتری برای خوردن آن صرف می کنید.

غذا را کامل بجوید. اوایل شاید لازم باشد تمرکز بیشتری روی دفعات جویدن داشته باشید. کم کم به زیاد جویدن عادت می کنید و به طور غیرارادی این کار را انجام خواهید داد.

تند غذا خوردن یکی از عادت های غلط است که نه تنها سلامت دستگاه گوارش شما را تهدید می کند، بلکه باعث چاقی هم می شود و در عین حال شما زیاد از غذا خوردن لذت نمی برید.

اگر غذایتان را در کمتر از ۱۵ دقیقه تمام می کنید یعنی سرعت غذا خوردن تا بالا است. حداقل زمانی که شما باید صرف خوردن یک وعده غذایی با حجم متوسط کنید، ۲۰ دقیقه است و بعد از آن تازه مغزتان فرمان سیری واقعی می دهد. اما تا قبل از آن مغز متوجه سیری شما نمی شود و بنابراین شما همچنان به خوردن حجم بیشتر و بیشتری از غذا ادامه می دهید.

## همه چیز درباره لمینیت دندان



افرادی که لمینیت کامپوزیت یا سرامیک دریافت کرده اند، باید بهداشت را به خوبی رعایت کنند زیرا بسیاری از موارد پوسیدگی و مشکلات لثه ای به علت تمیز نکردن دندان ها ایجاد می شود. پس از اتمام ترمیم زیبایی، ممکن است که در هنگام نوشیدن مایعات سرد و گرم حساسیت در برابر تغییر ناگهانی دما به همراه درد اندکی را تجربه کنید، اما این حالت گذرا است و پس از مدت کوتاهی رفع می شود.

وقتی لمینیت می کنید باید از مصرف کردن مقادیر زیاد چای و قهوه پرهیز کنید زیرا می توانند در دراز مدت موجب تغییر رنگ لمینیت دندان ها شوند. این تغییر رنگ کاملاً به مواد غذایی که توسط فرد مورد مصرف قرار می گیرند بستگی دارد و در برخی موارد استفاده از رژ لب هم می تواند لمینیت های قسمت جلویی فک را دچار تغییر رنگ کند.

دندان قروچه، گاز زدن میوه های سفت، شکستن آجیل با دندان، ضربه وارد شدن به دندان می تواند باعث شکستن یا لب پریدگی لمینیت شود. بعد از لمینیت هم باید هر ۶ ماه یکبار برای چکاپ وضعیت کامپوزیت دندان های خود به دندانپزشک مراجعه کنید.

لمینیت دندان این روزها خیلی رایج شده است. در این روش زیبایی دندانپزشک با استفاده از مواد مخصوصی، پوششی زیبا، خوش رنگ و شکیل روی دندان ها پتان می گذارد تا شکل، رنگ، اندازه و ترتیب قرارگیری دندان های شما را تغییر دهد و ظاهر زیباتری به آنها بدهد. اما لمینیت هم انواع مختلفی دارد. لمینیت کامپوزیت یا ونیر کامپوزیت، مستقیماً توسط دندانپزشک روی دندان ها قرار می گیرد و به دندان می چسبد، این روش می تواند کاملاً «بدون تراش» دندان ها باشد.

در روش لمینیت سرامیکی یا همان ونیر سرامیکی (چینی)، ابتدا دندانپزشک تراش کمی حدود ۰.۳ تا ۰.۵ میلی متر روی دندان ها انجام می دهد، قالب گیری می کند و سپس قالب ها به لابراتوار ارسال می کند. لمینیت های سرامیک در لابراتوار آماده شده و در جلسه بعد روی دندان ها چسبانده می شود.

نکته مهم روش انجام لمینیت و مقدار تراش دندان ها است. دندانپزشک ماهر و متبحر می تواند در بسیاری از موارد بدون هیچ گونه تراش و بدون آسیب به مینای دندان ها این خدمت را انجام دهد. در روش های قدیمی مانند لمینیت های سرامیک میزان تراش دندان ها زیاد

## به جنگ چربی های بد بروید

حدود ۳-۴ ماه کنار فعالیت جسمانی، کلسترول بد خون را کاهش می دهد و کلسترول خوب خون را بالا می برد.

مراقب افزایش وزن تان هم باشید و بارزیم غذایی درست جلوی بالا رفتن آن را بگیرید و اگر چاق هستید وزن تان را کاهش دهید و از مصرف روغن های جامد، غذاهای سرخ کرده و پرکالری، لبنیات پرچرب، انواع فستفود، انواع شیرینی های خامه ای و... پرهیز کنید.

بالا بودن HDL در خون نشان دهنده سلامت افراد است.

هرچه میزان HDL در خون بالاتر باشد، ابتلا به بیماری های قلبی عروقی بیشتر به تعویق خواهد افتاد. یکی از راه های بالا بردن HDL خون افزایش فعالیت جسمانی است. به عبارت دیگر، روزی ۱ ساعت پیاده روی در روز حداقل ۳ بار در هفته، بهترین کاری است که می تواند HDL خون را بالا ببرد.

مصرف اسیدهای چرب ضروری یا روغن های خوب مانند روغن سویا، روغن کانولا، روغن هسته انگور، روغن سبوس گندم، روغن زیتون، گردو، تخم کدو، دانه کنجد، آووکادو، انواع مغزها و آجیل و غذاهای دریایی به دلیل داشتن امگا ۳ در طولانی مدت و زمانی



## نجات دادن دندان شکسته

در هنگام تصادف یا حتی آسیب های ورزشی احتمال زیادی دارد که دندان های پیش و نیش شما آسیب ببینند. شکستن دندان یا کنده شدن آن معمولاً یک آسیب غیر قابل جبران است اما شاید بد نباشد که بدانید در زمان وقوع چنین حادثه ای هم باز می توان به داد دندان کنده شده رسید و آن را نجات داد. دندان شکسته و یا کنده شده را در کمتر از ۳۰ دقیقه به دندانپزشک برسانید. با گذشت زمان، شانس موفقیت در کاشت مجدد دندان کاهش می یابد.

هرگز ریشه دندان کنده شده را لمس نکنید و برای جابجایی فقط تاج آن را در دست بگیرید. تا زمان رسیدن پیش دندان پزشک، سعی کنید که دندان را در دهان و در محل قبلی آن و هم ردیف با سایر دندان ها قرار دهید. برای نگه داشتن دندان کنده شده یک گاز تمیز یا چای کیسه ای مرطوب را روی آن قرار داده و به آرامی گاز بگیرید. مراقب باشید که دندان خود را نبلعید.

اگر امکان قرار دادن آن در جای خود وجود نداشت دندان را در یک ظرف تمیز قرار داده و با مقداری شیر یا بزاق روی آن رابپوشانید.

اگر دسترسی به این مواد هم نداشتید، دندان را بین لب پایین و لثه پایین و یا در زیر زبان قرار دهید.

همزمان، از کمپرس سرد برای تسکین درد دهان و لثه استفاده کرده و برای کنترل خونریزی، یک گاز تمیز را با فشار در محل جراحت نگه دارید.





در واقع مشکل آنها این است که میان چیزهای قابل اندازه‌گیری و چیزهای غیر قابل اندازه‌گیری سردرگم می‌شوند

#### مقایسه؛ فراق از مرزها

پیش از گسترش رسانه‌ها و فناوری‌ها، برای مقایسه با دیگران جامعه محدودی در اختیار داشتید. اما حالا همه چیز فراتر از مرزها و محدوده‌های زندگی شما و اطرافیانتان است. وارد صفحه اینستاگرام می‌شوید و دنیایی بسیار گسترده در اختیارتان قرار می‌گیرد.

رسانه و شبکه‌های اجتماعی این امکان را به شما می‌دهند تا به هر جا که می‌خواهید سرک بکشید. عجیب است اگر بعد از بالا و پایین کردن اینستاگرام یک لحظه مژغ، لباس‌ها، خانه و ماشین خود را با دیگران (حتی کسانی که نمی‌شناسید) مقایسه نکنید. زمانی که یک نفر خبر موفقیت‌اش (در هر زمینه‌ای) را اعلام می‌کند بدون شک پس از شنیدن خبر به جایگاه خودتان فکر می‌کنید.

در اینجا مقایسه کردن زندگی خود با دیگران چیز بدی نیست اما اگر هر روز وارد شبکه‌های اجتماعی می‌شوید، زندگی دیگران را تماشا می‌کنید و احساس بدی پیدا می‌کنید و یا اگر دریافته‌اید که در حال ایجاد تغییرات اجباری برای بهبود زندگی خود هستید در دام مقایسه‌های وسواسی افتاده‌اید؛ چیزی که به شدت م‌موم و آسیب‌زننده است.

#### رها شدن از دام مقایسه

اگر در دام مقایسه افتاده باشید به خوبی می‌دانید که این کار چقدر فرسوده‌کننده و عذاب‌آور است و چطور شمارا از لذت‌های ساده زندگی محروم می‌کند. وقتی دائما خود را مقایسه می‌کنید زندگی برایتان هیچ کیفیتی ندارد. همیشه چیزهای فراوانی وجود دارد که در اختیار دیگران است و برای شما فراهم نیست. آدمی که بیش از اندازه به زندگی دیگران نگاه می‌کند به طور هدفمند نقص‌های فراوانی در زندگی و روابط خودش پیدا می‌کند. اگر متوجه آسیب‌ها و تأثیرات منفی مقایسه شده‌اید یک بار دست به عمل بزنید تا رفتارتان به مرور زمان تغییر کند.

برای شروع فقط برای یک هفته کاری به کار دیگران نداشته باشید. به هیچ کس فکر نکنید، با کسی تماس نگیرید، جایی نروید و زندگی مجازی دیگران را رصد نکنید و هر زمان که افکار مزاحم به سراغتان آمد با انجام یک فعالیت درگیر کننده از فکر کردن به دیگران دست بردارید. یک هفته زمان کوتاهی است اما من اطمینان دارم که پس از یک هفته احساس بهتری نسبت به خودتان پیدا می‌کنید.

البته این روش در صورتی برای شما موثر خواهد بود که بپذیرید مشکل اصلی شما و احساس ناراضی‌تان از زندگی ناشی از مقایسه افراطی خود با دیگران است و تصمیم بگیرید که این وضعیت را تغییر بدهید. پس از یک هفته، با ادامه همین تمرین همچنین با هدف ایجاد تغییرات مثبت و تلاش برای بازایی اعتماد به نفس از دست رفته به شیوه‌های مثبت به مرور زمان می‌توانید از مقایسه دائمی خود دست بردارید و هوشمندانه رفتار کنید.

## از مقایسه خود با دیگران برای رشدان استفاده کنیم نه سرخوردگی



کجاست و چقدر بهتر از بقیه هستید.

فستینگر همچنین در نظریه خود بر این نکته تأکید می‌کند که افراد همواره از یک سو خود را با کسانی مقایسه می‌کنند که از آنها بالاتر هستند و از سوی دیگر خود را با افرادی پایین‌تر از جایگاه فعلی خودشان مقایسه می‌کنند. از این طریق انسان‌ها ملاحظه می‌کنند که تا چه اندازه به گروه بالاتر نزدیک شده‌اند. همچنین برتری نسبت به گروه دیگر باعث می‌شود تا فرد احساس خوبی نسبت به خودش پیدا کند. این راهی برای احساس اعتماد به نفس بیشتر است.

#### راهی برای کمک به خود

همانطور که مشخص است مقایسه خود با دیگران اشتباه نیست. در حالی که انسان‌ها به عنوان موجوداتی اجتماعی به هم متصل هستند چگونه می‌توان مقایسه با دیگران را که لازمه بقاست را اشتباه دانست؟ در واقع کسانی که هرگز توجهی به دیگران ندارند در ادغام و مشارکت‌های اجتماعی دچار مشکل هستند. بنابراین اگر شما خود را با دیگران مقایسه می‌کنید توانایی سازگاری و هماهنگی‌های اجتماعی را دارید. این یک ابزار برای توسعه رفتارهای اجتماعی است. اما اگر مقایسه تبدیل به یک فشار روانی شود و باعث ایجاد نفرت از دیگران یا خودتان بشود این مساله‌ای است که فراتر از یک مقایسه طبیعی برای سازگاری با جامعه است.

#### به اندازه کافی خوب نبودن

مقایسه زمانی به یک مشکل مزمن تبدیل می‌شود

#### • ریحانه دوستدار

یکی از بهترین راه‌ها برای اینکه نسبت به خودتان احساس بسیار بدی پیدا کنید این است که خودتان را با دیگران مقایسه کنید این کاری است که بیشتر افراد می‌کنند؛ ارزیابی موقعیت شغلی، مالی و خانوادگی یا وضعیت ظاهری و میزان زیبایی خود را با دیگران مقایسه می‌کنند و معمولاً به این نتیجه می‌رسند که پایین‌تر از بقیه هستند.

با این حال مقایسه و ارزیابی بسیار طبیعی است و شما تنها نیستید. بیش از ۲۰۰۰ سال پیش ارسطو درباره آدم‌هایی حرف زده است که خود را با دیگران مقایسه می‌کنند. جستجو در دیگران برای پیدا کردن موقعیت و جایگاه خود مساله‌ای کهنه و قدیمی است.

لئون فستینگر دانشمندی است که نظریه مقایسه اجتماعی را مطرح کرده است. این نظریه به طور کلی بیان می‌کند که ارزیابی توانایی‌ها، دارایی‌ها و زیبایی از طریق مقایسه خود با دیگران امری طبیعی است چون همه می‌خواهند بدانند به نسبت دیگران تا چه اندازه خوب هستند.

#### آیا من خوب هستم؟

دیگران آینه ما برای تماشای خود هستند. فقط زمانی می‌توانید بفهمید که در پرش از دیگران بهتر هستید که آدم‌های زیادی پریده باشند. تا زمانی که چنین مقایسه‌ای صورت نگیرد نمی‌فهمید جایگاه شما

که شما دائما در ارزیابی و مقایسه خود احساس کنید چیزی را ندارید در حالی که دیگران صاحب آن هستند. این نوع مقایسه کاملاً بر مبنای احساسات است. کسانی که اعتماد به نفس کافی ندارند دائما خود را مقایسه می‌کنند و در این نوع مقایسه به چیزهایی (به عنوان ارزش) فکر می‌کنند که دیگران دارا هستند و آنها خود را فاقد آن می‌بینند. متأسفانه فکر کردن زیاد به آنچه در اختیار دیگران است در نهایت تبدیل به یک مصیبت و ایجاد احساس بدبختی می‌شود. عادت به مقایسه زیاد خود با دیگران باعث می‌شود بیش از اندازه لازم به آنها فکر کنید و با دقت بیشتری نظاره گر باشید. در این وضعیت همیشه دیگران را مهمتر از خود می‌دانید و به طور کلی آنها را قوی‌تر، ثروتمندتر، زیباتر، جذاب‌تر و موفق‌تر، شادتر و باهوش‌تر می‌بینید.

#### چگونه مقایسه می‌کنید؟

خیلی از افراد در مقایسه خود با دیگران معمولاً در دام می‌افتند. بسیاری از چیزهایی که به عنوان معیار مقایسه قرار می‌گیرند نسبی و غیرقابل سنجش هستند. مثلاً زیبایی افراد را چطور می‌شود ارزیابی کرد؟ هر کسی درکی از زیبایی دارد و آن را با حد و حدود خود و مطابق با برداشت‌های خود که حاصل تجربه و آموزش است زیبایی را تعریف می‌کند. در اینصورت چگونه می‌توان حدی را برای چیزی که اساساً قابل سنجش نیست تعیین کرد؟

افرادی که دچار وسواس مقایسه می‌شوند معمولاً چیزهایی را مقایسه می‌کنند که قابل سنجش نیستند.

### ۵۵۵ توصیه‌های عاشقانه

#### استرس شغلی و ابتلا به سرطان

محققان کانادایی می‌گویند قرارگیری طولانی مدت مردان در معرض استرس شغلی احتمال ابتلا به سرطان‌های ریه، روده بزرگ، معده و غدد لنفاوی را افزایش می‌دهد. شرکت کنندگان در این مطالعه در طول عمر کاری خود، به طور متوسط، چهار کار را بر عهده داشتند. ارتباط پنج مورد از یازده سرطان در این مطالعه در نظر گرفته شد. این ارتباط‌ها در مردانی که ۱۵ تا ۳۰ سال در معرض استرس شغلی بودند، مشاهده شد.



اما ارتباطی بین استرس ناشی از کار و سرطان در شرکت کنندگانی که مشاغل پراسترس برای کمتر از ۱۵ سال داشتند، یافت نشد. پراسترس‌ترین مشاغل عبارتند از: آتش‌نشان، مهندس صنعتی، مهندس هوافضا، سرکارگر مکانیک، و کارگر تعمیر تجهیزات وسایل نقلیه و راه‌آهن. در افراد مشابه، استرس بسته به نوع کاری که انجام می‌دهند، متفاوت است. خدمات دهی به مشتریان، مسئولیت‌ها، عدم امنیت شغلی، مشکلات مالی، شرایط کار چالش برانگیز یا خطرناک، درگیری بین افراد و دشواری در رفت و آمد از جمله منابع استرس کاری به حساب می‌آیند.

### ۵۵۵ توصیه‌های عاشقانه

#### هر چیز به جای خود

وقتی تازه ازدواج می‌کنید، گاهی آنقدر سرگرم یکدیگر می‌شوید که سایر افراد و فعالیت‌هایتان را فراموش می‌کنید. البته در اوایل ازدواج این امر بسیار بدیهی است اما اگر دوست دارید که زندگی تان کسل کننده و یکنواخت نشود، باید همچون دوران قبل از ازدواج رابطه خود را با دوستانتان برقرار و با خانواده تان رفت و آمد کنید.



در کلاس‌های مختلف آموزشی برای افزایش معلومات خود شرکت کنید و زندگی فردی و رشد شخصی تان را بعد از ازدواج متوقف نکنید. اگر ارتباط خود با دوستان قدیمی تان و مسیر رشد و موفقیتتان را حفظ کنید، قطعاً زندگی مشترکتان جذاب‌تر می‌شود. شما باید به هم کمک کنید همسران در جهت تعالی خود حرکت کنید. ازدواج به معنی در هم تنیدن نیست با هم دویدن است. وقتی شما و همسران بعد از ازدواج هنوز فعالیت‌های شخصی تان را داشته باشید و رشد کنید، این به معنی رشد و پیشرفت یک زندگی مشترک است.



با کودکی که وقت عصبانیت کتک می‌زند چطور رفتار کنید؟

## کنترل خشم کودکان



### • ریحانه دوستدار

کودکان در سال‌های اول زندگیشان معمولاً خشم‌شان را بر سر پدر و مادرشان خالی می‌کنند بدون این که حتی ارزش اخلاقی کارشان را بفهمند. لابد شما هم از او انتظار ندارید که در خردسالی درکی از این موضوع داشته باشد. این دوران خیلی زود سپری می‌شود و بالاخره کودکان به شرط این که تشویق نشود از این کار دست بر می‌دارد. در سنین بالاتر از ۳ سال هم بعضی از بچه‌ها هنوز خشم‌شان را در زمان عصبانیت با زدن پدر و مادرشان خالی می‌کنند. اما شما چه راهی برای حل این موضوع دارید؟ کودکان خیلی زود ناامید می‌شوند. وقتی که کودکان نمی‌توانند به شما بگویند که واقعا برای عصرانه‌اش چه چیزی را دوست دارد و یا وقتی که نمی‌تواند هواپیمای جدیدی که برایش خریدید را به کار بیندازند خیلی راحت ناامید و عصبانی می‌شود. کودک وقتی ناامید سطح تحملش پایین است.

اگرچه بعضی بچه‌ها صورت‌ترند اما معمولاً یک ناامیدی کوچک می‌تواند تحمل کودک را کم کند. بعضی بچه‌ها در این شرایط کج خلق می‌شوند بعضی‌های دیگر پایشان را به زمین می‌کوبند و یا به اشیای اطرافشان حمله می‌کنند و بعضی کودکان هم

پدر و مادرشان را می‌زنند.

اولین راهی که برای مواجهه با کودکی که اینقدر عصبانی شده است پیشگیری است.

مثلاً وقتی می‌بینید کودکان در باز و بسته کردن و یا راه انداختن اسباب بازی مشکل دارد به او کمک کنید.

اگر او را رها کنید به این امید که خودش یاد بگیرد وقتی که او واقعا قادر نیست در نهایت باعث خشم و پریشانی کودک می‌شوید.

چرا نباید کمکش کرد وقتی این کار نتایج بهتری دارد؟ به جای این که انقدر با اسباب بازی‌اش ور برود و جوش بیاورد به او پیشنهاد بدهید که برای راه انداختن اسباب بازی کمکش کنید.

یا مثلاً زمانی که کودکان مشغول بازی با بچه‌های دیگر است با کلک و حيله او را از دوستانش جدا نکنید تا بتوانید به کارهای خودتان برسید.

اگر واقعا فرصت دارید اجازه بدهید کودکان با دوستانش بازی کنند.

این که او را به بهانه و یا وعده‌ای از بازی منصرف کنید و بعد دنبال کارهایتان باشید بدون اینکه پیشنهادتان را عملی کنید بدون شک باعث ناراحتی کودک می‌شود. درست مثل زمانی که دیگران با بدعهدی خود باعث ناامیدی و خشم شما می‌شوند. به همین ترتیب بسیاری از خشم‌های

کودکان دلایل ساده قابل رفع دارد. کافی است علتش را بدانید تا از یک آشفتگی و پریشانی او پیشگیری کنید.

یادتان باشد که کودک حتی موقع خشم و پریشانی نیز به سوی شما می‌آید چون این شما هستید که مامن و پناه او هستید. او شما را محلی برای یافتن آرامش می‌داند هر چند که خشن و عصبانی است.

بنابراین سعی کنید موقع ناراحتی کودک با او همدلی کنید هر چند این کار در برخی از شرایط برایتان سخت باشد.

با محبت رفتار کنید؛ کودک را ببوسید و دلیل عصبانیت و ناراحتی را بپرسید. هر بار که او با خشم شروع به زدن کرد شما نوازشش کنید.

او انسان است و منطقی در سطح خودش دارد و پس از اینکه دوباره به آرامش برسد ارزش کارتان را می‌فهمد. این روش بسیار کارآمدتر از رفتارهای متقابل، فریاد زدن، تنبیه و تحقیر است.

### به نیازهای کودکان پاسخ بدهید

به خواسته‌های نوزادان توجه کنید و نگران نباشید؛ او لوس نخواهد شد. نوزادی که از توجه پدر و مادر بهره مند می‌شود و به نیازهایش پاسخ داده می‌شود کودکی شاد است و با احساس امنیت و اعتماد پرورش پیدا می‌کند. کودک بهره‌مند از محبت پدر و مادر اعتماد به نفس بیشتری نسبت به

کودکان دیگر دارد.

گریه یکی از نشانه‌هایی است که نوزاد برای برقراری ارتباط با شما از آن استفاده می‌کند. هرگز نسبت به گریه کودکان بی توجه نباشید. کودک حتماً دلیلی برای گریه دارد و اگر به آن اهمیت ندهید باعث خشم و اضطراب کودک می‌شوید. وقتی گریه‌های کودکان بی پاسخ می‌ماند او احساس می‌کند در بیان نیازهایش ناتوان است و احساس ناامنی می‌کند.

اگر کودکان را با گریه‌هایشان رها کنید او بالاخره خسته می‌شود و دست از گریه کردن بر می‌دارد اما این کار در روند رشد تأثیرات منفی دارد. کودکی که در سال اول تولد مورد توجه قرار نمی‌گیرد شخصیتی بهانه‌گیر و وابسته پیدا می‌کند و ناراحتی‌های بیشتری نشان می‌دهد.

بی پاسخ گذاشتن نیازهای کودکان که بیشتر وقت‌ها با گریه‌های شدید بیان می‌شود به او کمک نمی‌کند تا فردی مستقل شود و اگر نگران لوس بارآمدن کودک هستید لازم است تا بدانید لوس شدن با توجه کردن به نیازهای ضروری کودک فرق دارد.

کودک شما وقتی لوس، بهانه‌گیر و ناراحت است که شما در توجه به او افراط کنید و در واقع کودک را از چیزهایی بی‌نیاز کنید که او اساساً به آنها احتیاجی ندارد. به همین دلیل شما نمی‌توانید بخاطر ترس از لوس شدن با کودکان ارتباط عاطفی برقرار کنید.

پیوند عاطفی شما با کودک به او می‌آموزد که چگونه احساسات و عواطفش را بروز کند و قدرت یادگیری را در او افزایش می‌دهد. این ارتباط زمینه یادگیری زبان، موسیقی، ریاضیات و تکامل احساس و عاطفه را فراهم می‌کند و به رشد شخصیت کودک کمک می‌کند.

بعد از یک سالگی کودکان تلاش می‌کند با ایما و اشاره و با کلمات محدودی که دارد با شما ارتباط برقرار کند و چیزی بخواهد.

همیشه با روی باز به نیازهای او پاسخ بدهید. اگر کودکان چیزی را از شما درخواست کرد که از نظر شما ضروری نیست نباید او را با «نه» گفتن منصرف کنید. برای رد درخواست کودک از دلایل ساده و قابل درک استفاده کنید و توضیح بدهید که چرا فکر می‌کنید آن چیز برایش مناسب نیست.

البته کودک در این سن معمولاً چیزی بیشتر از نیازش نمی‌خواهد و اگر خواسته او به نظر شما غیر ضروری است به احتمال زیاد این شما هستید که باید در دیدگاهتان تجدید نظر کنید.

هرگز کاری نکنید که کودک به شما التماس کند؛ این لحظه برای کودکان لحظه دشواری است. التماس او و امتناع شما برای کودک به معنای آن است که دیگران و حتی نزدیکترین آدم‌های اطرافش نیاز او را نمی‌شناسند.

### اشتباهات رایج

#### تربیت دوقلوهای مستقل



تربیت فرزند فراینده پیچیده‌ای است که درباره دوقلوها پیچیده‌تر و ظریف‌تر هم می‌شود. برخلاف چیزی که بیشتر مردم فکر می‌کنند، تاکید زیاد داشتن بر دوقلویی بچه‌ها آنها را خوشحال نمی‌کند. آنها از این که بشنوند چقدر شبیه هم هستند خسته می‌شوند. بنابراین در رفتارشان با بچه‌های دوقلو سعی کنید تا حد ممکن هویت فردی آنها را به رسمیت بشناسید.

بازی‌های یکسان، لباس‌های یک شکل و... به معنی آن است که شما بچه‌ها را وادار به یک شکل شدن می‌کنید. به آنها معیاری برای مقایسه می‌دهید و آن معیار، قل دیگر است. بچه با این کارهای شما یاد می‌گیرد که باید همیشه در حد و اندازه‌های قل دیگرش باشند.

صرف نظر از این که استعدادهای درونی او بیشتر یا کمتر از آن قل است. این باعث می‌شود فرزند شما نتواند به قدر قابلیت‌های خودش رشد کند.

بنابراین اگر صاحب دوقلو هستید، آنها را به نام «دوقلوها» صدا نزنید و مجبورشان نکنید کپی برابر هم باشند. آنها را به این سمت وحدتی اسطوره‌ای سوق ندهید.

### بچه‌ها و یافته‌ها

#### اشتباهی که کودکان را چاق می‌کند!



اگرچه توجه والدین به اضافه وزن فرزند برای مدیریت چاقی کودکان مهم تلقی می‌شود اما نتیجه یک تحقیق نشان می‌دهد کودکانی که والدینشان آنها را چاق تلقی می‌کنند، در طول زمان اضافه وزن بیشتری پیدا می‌کنند. چون به احتمال زیاد گرفتار تصویری منفی از خود می‌شوند و بیشتر به رفتارهای منجر به چاقی ادامه می‌دهند.

محققان در این مطالعه دو هزار و ۸۲۳ خانواده استرالیایی را بررسی کردند و قد و وزن کودکان آنها را در ابتدای این مطالعه که چهار یا پنج سال داشتند، اندازه گرفتند. والدین نیز گزارشی در مورد ذهنیت خود از وزن فرزندانشان ارائه کردند.

نتایج این مطالعه نشان داد پدر و مادرهایی که کودکان خود را چاق در نظر گرفته بودند، بیشتر احتمال داشت که کودکانشان در طول دوره زمانی ۱۰ ساله، دچار اضافه وزن شده باشند و این امر صرف نظر از جنسیت، درآمد خانواده، وضعیت سلامتی و وزن والدین بود. کارشناسان آنالیزهای مشابهی را روی پنج هزار و ۸۸۶ خانواده ایرلندی انجام دادند و همین نتایج را گرفتند.



